RIZA SCIENZE

LA RIVISTA DI SCIENZA DELL'UOMO

GENNAIO/FEBBRAIO 2019 - N. 364 - EURO 9,90 Periodico bimestrale P.I. 07/01/2019

Poste Italiane S.p.A. Sped. in Abb. Postale D.L. 353/2003 (conv. in. L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

RINGIOVANIRE LA COLONNA PREVIENE TANTI DISTURBI

OSTEOPATIA

Le tecniche che vincono i dolori senza farmaci

Migliora la postura e disinfiammi subito le vertebre

OTTIENI ANCHE QUESTI EFFETTI

- Elimini i dolori cervicali
- Ti liberi dal mal di testa
- Vinci sciatalgia e lombalgia

- I MOVIMENTI CHE TI AIUTANO A RITROVARE ELASTICITÀ ARTICOLARE

- COME LIBERARSI DA TENSIONI MUSCOLARI E CONTRATTURE

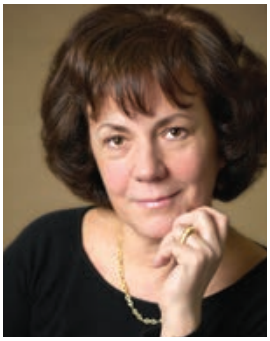
- SE LA COLONNA È IN SALUTE VINCI STRESS E INSONNIA

È in edicola
la nuova rivista diretta da
Raffaele Morelli

Il tocco della mano riporta equilibrio, benessere e salute

L'OSTEOPATIA HA IL COMPITO DI RESTITUIRE ARMONIA A OSSA, ARTICOLAZIONI E MUSCOLI, STIMOLANDO LE NATURALI CAPACITÀ DI GUARIGIONE E DANDO SOLLIEVO A MOLTI DOLORI

Questo numero di Riza Scienze si occupa di osteopatia, una disciplina affascinante che oggi è una vera e propria professione sanitaria, riconosciuta ufficialmente dallo Stato Italiano. L'osteopatia è una terapia manuale, che associa profonde conoscenze in anatomia a una grande sensibilità tattile. La mano è al cuore di questa disciplina, come strumento di diagnosi e di cura. Le dita dell'osteopata sentono, vedono, sanno e agiscono, con varie tecniche che hanno lo scopo di riportare la struttura portante del corpo al massimo equilibrio possibile.



Il punto di forza dell'osteopatia è la ricerca delle origini vere di un disturbo, che possono trovarsi anche lontano dall'area del corpo in cui questo si manifesta, in un punto che genera disequilibrio all'intero sistema. Riportarlo in armonia significa restituire stabilità e salute all'intero sistema corporeo.

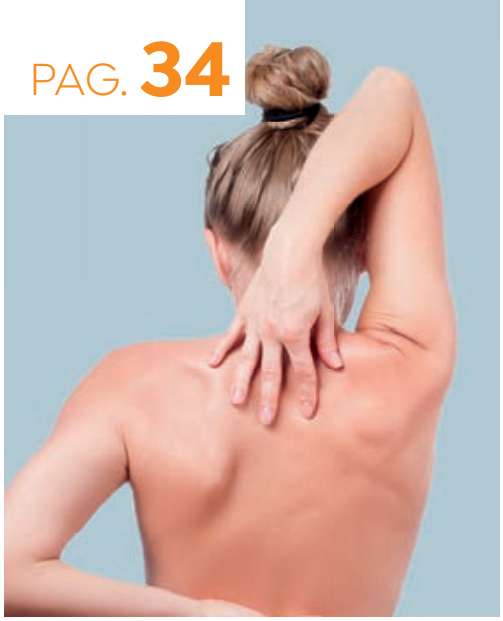
Rispetto ad altre medicine complementari, l'osteopatia ha il vantaggio di associare una concezione olistica, che considera la persona nella sua interezza corporea e psichica, a una competenza approfondita e aggiornata dell'anatomia, della fisiologia e della biomeccanica del corpo umano. La consapevolezza che ogni parte del corpo è connessa alle altre dà all'osteopatia la straordinaria capacità di considerare, nell'insieme, le diverse problematiche che possono essere presenti in una persona, cogliendo l'intima interconnessione e la cooperazione di tutti i sistemi dell'organismo nella gestione dei fenomeni vitali.

L'osteopatia ci insegna quindi che senza cogliere la totalità dell'organismo è impossibile apportare un vero beneficio alla persona e ricondurla allo stato di salute. Tutto quello che dobbiamo fare - scrive Andrew Taylor Still, il padre della disciplina - è mettere tutte le parti in equilibrio, dopodiché il corpo troverà da sé la via per il benessere.

In questo Riza Scienze esploreremo l'approccio osteopatico ai disturbi più comuni che possono colpire le diverse aree del corpo. Partiremo dalla zona cervicale, per spostarci a quella dorsale, al ventre e infine all'area lombare, prendendo in considerazione anche gli effetti patogeni delle emozioni e in particolare dell'ansia e dello stress.

Alla fine di ogni capitolo, proponiamo semplici esercizi, che si possono eseguire a casa, per mantenere una buona mobilità e proteggersi da squilibri e dolori. Ispirandoci alla tecnica osteopatica (che solo un osteopata adeguatamente formato è in grado di praticare), anche noi possiamo imparare a usare le nostre mani come strumento di benessere, per sintonizzarci meglio con il nostro corpo e favorirne l'armonia e l'equilibrio.

Daniela Marcante



Sommario

I FONDAMENTI DELL'OSTEOPATIA

PAG. **8**
Il tocco che dona salute

PAG. **12**
Quando è utile rivolgersi all'osteopata

PAG. **16**
I principi essenziali della disciplina

PAG. **20**
Quattro approcci per affrontare i dolori

PAG. **26**
Le tecniche che salvano dal bisturi

PAG. **30**
I modelli diagnostici

REGIONE CERVICALE

PAG. **36**
Collo, spalle e nuca

PAG. **42**
La "cervicale"

PAG. **46**
Superare i disturbi

PAG. **52**
Educazione posturale

PAG. **54**
Gli esercizi da imparare

SCHIENA E TORACE

PAG. **58**
Il centro energetico di tutto il corpo

PAG. **62**
Il respiro è il ritmo della vita

PAG. **68**
Curare costole e stomaco

Direttore responsabile: Daniela Marafante

Direttore Generale: Liliana Tieger

Immagini: 123rf, Fotolia, Shutterstock

Editore:
Edizioni Riza S.p.A.
Via Luigi Anelli 1, 20122 Milano
tel.02/5845961 - fax 02/58318162
www.riza.it

Con la collaborazione di:
Silvia Ratti

Distribuzione:
SO.DI.P. "Angelo Patuzzi" S.p.a.,
via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)

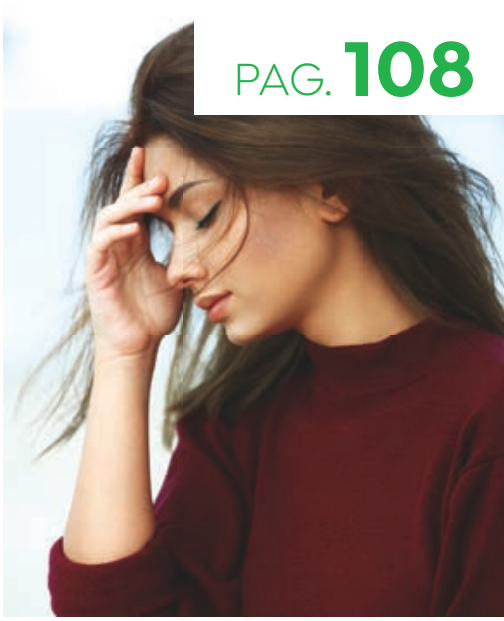
Stampato in Italia da:
Caleidograf s.r.l. - Via Milano, 45
23899 Robbiate (LC)

Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 601
del 30-12-1983
ISSN 1125-114X (PRINT)
ISSN 2499-0426 (ONLINE)

Associato a:
ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE

Garanzia di riservatezza per gli abbonati - L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13, decreto legge 196/2003).

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.
AntiAge cita i nomi commerciali di prodotti cosmetici, fitoterapici o alimentari per completezza di informazione e per libera scelta della redazione.



ADDOME E INTESTINO

PAG. **74**
Struttura e organi dell'addome

PAG. **78**
Il trattamento osteopatico

REGIONE LOMBARE

PAG. **86**
La parte bassa della schiena

PAG. **90**
La lombalgia

PAG. **94**
Risalire alle radici del dolore

PAG. **100**
Anca e ginocchio

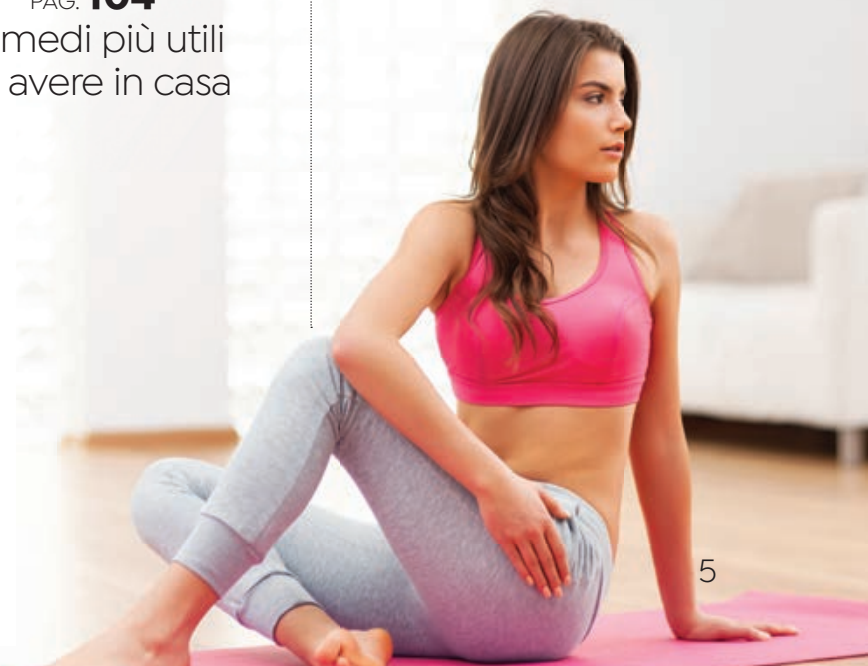
PAG. **104**
I rimedi più utili da avere in casa

DISTURBI DA STRESS

PAG. **110**
Anche di tensione ci si può ammalare

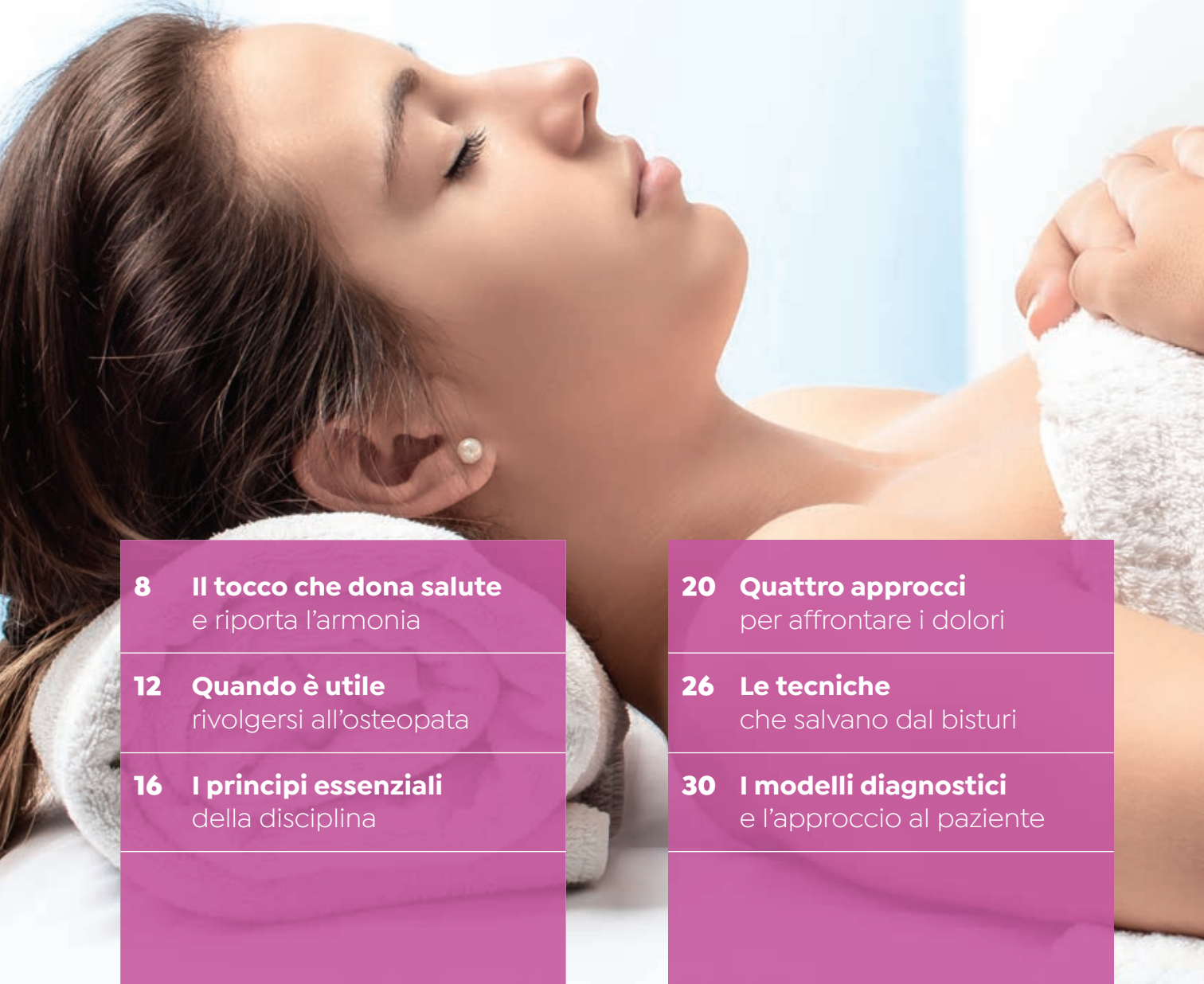
PAG. **114**
L'ansia è una scomoda armatura

PAG. **118**
Sciogli le contratture di mente e corpo



I FONDAMENTI DELL'OST

Per il benessere



8 **Il tocco che dona salute** e riporta l'armonia

12 **Quando è utile** rivolgersi all'osteopata

16 **I principi essenziali** della disciplina

20 **Quattro approcci** per affrontare i dolori

26 **Le tecniche** che salvano dal bisturi

30 **I modelli diagnostici** e l'approccio al paziente

EOPATIA

MANIPOLANDO ALCUNE PARTI DEL CORPO, SI ELIMINANO GLI OSTACOLI CHE NE IMPEDISCONO IL CORRETTO FUNZIONAMENTO. NELLE PROSSIME PAGINE, SCOPRIREMO I PRINCIPI E GLI AMBITI DI APPLICAZIONE DI QUESTA STRAORDINARIA DISCIPLINA E I CASI IN CUI PUÒ DAVVERO AIUTARCI A MIGLIORARE LA SALUTE E LA QUALITÀ DELLA VITA

IL TOCCO *che dona salute*

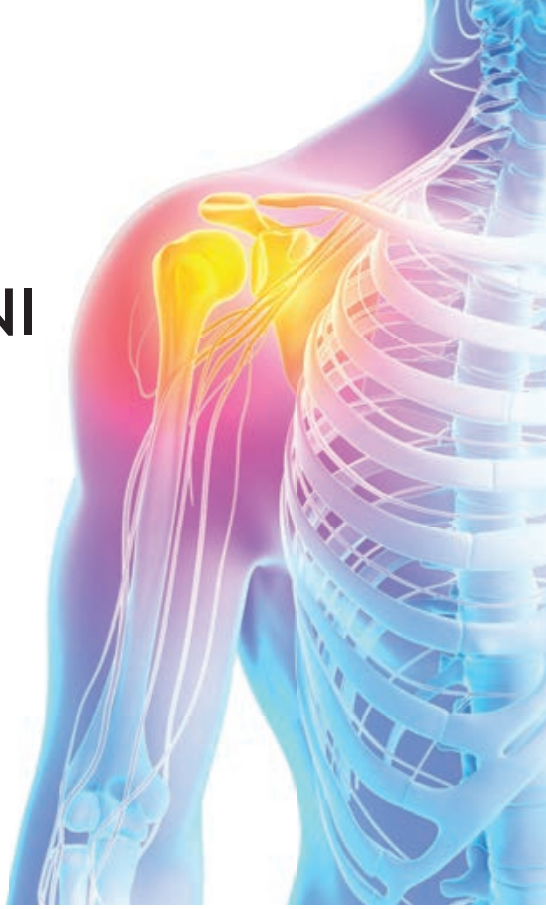
L'OBIETTIVO DELL'OSTEOPATIA È RIPRISTINARE LA MIGLIORE MOBILITÀ POSSIBILE: COSÌ SI ATTIVANO LE CAPACITÀ DI AUTO-RIGENERAZIONE E IL CORPO RITROVA EQUILIBRIO E BENESSERE

L'osteopatia è una medicina non convenzionale che utilizza il contatto manuale sia nella fase di diagnosi sia in quella di trattamento. L'osteopatia si fonda, oltre che sulle conoscenze di fisiologia e anatomia umana, su una visione dell'uomo e della salute in cui si integrano gli aspetti connessi alle funzioni fisiologiche e quelli relativi alla sfera emotiva, psicologica e sociale.
Il punto di forza della disciplina è lo sguardo su tutta la persona: il corpo intero, e non solo l'area dove è localizzato il disturbo, la psiche e le emozioni, l'ambiente di vita, gli eventi in cui si è coinvolti.
L'osteopatia parte dal presupposto che, come riteneva già nell'Ottocento il suo fondatore, l'ingegnere Andrew Taylor Still, ogni persona è un'unità di mente, corpo e spirito.

È UNA TECNICA MANUALE

Questa pratica non utilizza farmaci, rimedi naturali o strumenti medicali, ma il solo tocco delle mani, ed è essenzialmente indirizzata all'identificazione e al trattamento di quei fattori che influenzano la funzionalità dei sistemi e la loro capacità di interagire fisiologicamente.
I disturbi sono considerati a partire dalle loro origini, spesso collocate lontano da dove si manifestano. Dal punto di vista osteopatico, infatti, tutti i sistemi interagiscono attraverso il movimento, e proprio per questo il sistema muscolo-scheletrico rappresenta la via di comunicazione e il mezzo di sostegno della fisiologia dell'intero organismo.
Poiché qualsiasi perdita di mobilità di muscoli o articolazioni può causare uno squilibrio che si ripercuote sulla funzionalità degli altri sistemi, l'osteopata segue la rete intricata di segni e sintomi presentati dal paziente e li usa come indizi con cui ricostruire la sua storia clinica.
Il trattamento si avvale di differenti approcci, ognuno dei quali comprende tecniche specifiche in base alla disfunzione da trattare, alla qualità del dolore, alla tipologia e alle aspettative della persona in terapia.

NON TRATTA SOLO OSSA, MUSCOLI E ARTICOLAZIONI



• **Non è una terapia riabilitativa:** tra le sue applicazioni, l'osteopatia include il recupero di mobilità dei tessuti e il trattamento delle cicatrici, ma questa disciplina non si occupa del recupero funzionale post-traumatico o post-operatorio, che è ambito di pertinenza di altre professioni sanitarie, come ad esempio la fisioterapia.

• **Non è un massaggio rilassante:** il rilassamento è uno degli effetti secondari del trattamento osteopatico, che distende muscoli e scioglie contratture, ma non è l'obiettivo.

• **Non cura le ossa:** Andrew Taylor Still, fondatore della medicina osteopatica, definiva se stesso un "aggiusta ossa", ma già dai tempi della sua fondazione l'osteopatia non si è occupata solo delle affezioni del sistema muscolo-scheletrico, ma di tutti i sistemi accessibili alla palpazione.

• **Non (solo) "scrocchia" le articolazioni:** le manipolazioni ad alta velocità e bassa ampiezza (HVLA) hanno spesso come effetto secondario il famoso scroscio articolare, ma non hanno come obiettivo il suono che producono e rappresentano solo alcune delle tecniche cui l'osteopata può accedere nella scelta del piano terapeutico.

Le conferme scientifiche

PERFETTE COMPETENZE IN ANATOMIA

L'osteopatia si fonda sulla conoscenza precisa, approfondita e scientifica dell'anatomia e della fisiologia umana e si serve di strumenti manuali di diagnosi per scoprire le disfunzioni che possono far alterare l'equilibrio generale di una persona, generando disturbi di varia natura. In pratica, si tratta dell'analisi qualitativa del movimento, condotta attraverso l'osservazione e la palpazione (educata attraverso un lungo apprendistato). Il fine della terapia è ripristinare l'equilibrio e la capacità di adattamento di un organismo, e quindi anche la sua salute.

LE ORIGINI DELLA DISCIPLINA

Per comprendere cosa sia l'osteopatia, dobbiamo avvicinarci all'uomo che, nell'Ottocento, la inventò: Andrew Taylor Still, medico e pastore metodista, insoddisfatto della medicina convenzionale dell'epoca, che non aveva potuto impedire la morte di quattro dei suoi figli a causa di un'epidemia di meningite. Still cominciò allora a pensare alla salute come all'equilibrio funzionale dell'insieme delle strutture del corpo, ed elaborò altri metodi per curarlo, avviando un processo di pratica, ricerca e sperimentazioni e fondando nel 1892 l'American School of Osteopathy, negli Stati Uniti.
«La mia conoscenza dell'ingegneria - scrisse Andrew Taylor Still - mi fece guardare al corpo umano come a una macchina nella quale supporti, cinghie, pulegge e tubi di scarico dovevano essere in ordine. Con tanto lavoro, volontà e speranza imparai che il corpo può subire aggressioni e modifiche alla pari di un motore a vapore, e che dopo averli sistemati, arriva la guarigione» (A.T. Still, Osteopatia. Ricerca e pratica, Milano 2000).
Il dottor Still si staccò dalla medicina ufficiale della sua epoca e portò avanti un'intuizione che era già stata dei medici egizi, greci e rinascimentali: la salute è legata all'equilibrio funzionale delle strutture del corpo.
Fondò così un sistema parallelo di formazione medica che si avvale del solo contatto manuale sia per la diagnosi sia per il trattamento. La parola osteopatia deriva infatti dal greco "osteon", "osso", e "pathos", sofferenza.
Dopo essersi ampiamente affermata negli Stati Uniti, l'osteopatia si diffuse finalmente anche in Europa, poco prima della Seconda Guerra Mondiale grazie a John Martin Littlejohn, uno dei primi studenti di Still, che nel 1917 fondò a Londra la nota British School of Osteopathy.
Da allora sono molti gli osteopati che hanno collaborato allo sviluppo e alla diffusione di questa disciplina, incluso chi, negli ultimi decenni, ha prodotto evidenze scientifiche a sostegno della pratica clinica.

IL MOVIMENTO È VITA

Still sapeva che senza movimento non si esprime la vita. Egli sosteneva che "la vita è movimento, il movimento è vita" e aveva compreso che per valutare lo stato di salute è fondamentale esaminare la capacità di movimento. Traumi, stress, abitudini di vita scorrette, malattie e invecchiamento possono alterarla (in senso sia quantitativo che qualitativo), in tutto il corpo o in alcune sue parti. Ogni componente deve potersi muovere rispetto a ciò che la circonda (mobilità) e deve essere anche capace di movimento intrinseco (motilità) per poter svolgere la sua corretta funzione; altrimenti la sua capacità funzionale diminuisce o addirittura si interrompe. L'osteopata osserva il paziente nella sua interezza, per comprendere le cause profonde e lontane del suo disturbo. Poiché, come vedremo, la struttura governa la funzione, la salute è un equilibrio che dipende da quello dell'impalcatura ossea, a sua volta responsabile di quello del sistema nervoso, muscolare e circolatorio.

«L'osteopatia è la regola del movimento, della materia e dello spirito, dove la materia e lo spirito non possono manifestarsi senza il movimento; pertanto noi osteopati affermiamo che il movimento è l'espressione stessa della vita».
A.T. Still

OSTEOPATIA IN CINQUE PUNTI

- La mano è un mezzo di analisi e di cura.
- L'individuo deve essere considerato nella sua totalità che compone corpo e mente;
- L'organismo ha capacità di autoregolazione (omeostasi) e di rigenerazione; per funzionare ha bisogno di equilibrio e ne è in continua ricerca.
- Se la mobilità delle strutture è disturbata, la loro funzione non potrà svolgersi correttamente. Allora l'organismo attiva delle compensazioni, andando in cerca di equilibrio, assenza di dolore e risparmio energetico.
- Ogni parte del sistema è interdipendente dall'insieme delle strutture: ecco perché l'osteopata si propone di trattare l'intero complesso per permettere al corpo di rimuovere le compensazioni in atto e restituirgli la mobilità che è fonte di salute.

LA MALATTIA NASCE DAL DISEQUILIBRIO

Andrew Taylor Still riteneva che una persona fosse come una città ben organizzata, dove ogni componente svolge il suo compito. Ma se anche una sola componente è in cattive condizioni, il deficit dilaga e la situazione peggiora ogni giorno di più. In questa concezione, allora, la malattia in un corpo anormale è tanto naturale quanto la salute in un corpo dove tutte le parti sono a posto.
Una volta riparato alla perfezione, la risposta del corpo sarà inevitabilmente la salute.

QUANDO È UTILE *rivolgersi all'osteopata*

QUESTA TECNICA È PREZIOSA IN OGNI FASE DELLA VITA: SI APPLICA AI NEONATI E AI BAMBINI, ALLE DONNE IN GRAVIDANZA, AGLI SPORTIVI, MA ANCHE A CHI SVOLGE UNA VITA MOLTO SEDENTARIA E NELLA TERZA ETÀ

La tecnica osteopatica può essere utile a tutte le età, per correggere le alterazioni della mobilità articolare e tissutale e i disturbi che queste possono comportare.
Ambito primario di intervento dell'osteopatia sono tutti i disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico, a cui possono associarsi alterazioni funzionali dei visceri e del sistema cranio-sacrale. In pratica, tratta le restrizioni di mobilità delle strutture e mira a ristabilire una buona funzionalità dell'insieme; identifica l'origine biomeccanica dello squilibrio che ha generato il sintomo e stimola l'omeostasi del paziente.

I PROBLEMI CHE TRATTA CON PIÙ EFFICACIA

- Dolori cervicali.
- Dolori lombari.
- Cefalea.
- Dolori articolari e muscolari da traumi.
- Alterazioni dell'equilibrio.
- Stanchezza cronica.
- Affezioni congestizie (otiti, sinusiti).

PER I DISTURBI INFANTILI

In ambito pediatrico, l'osteopatia favorisce lo sviluppo ottimale del bambino dalle prime settimane di vita. Tramite tecniche manipolative, sempre delicate e non dolorose, l'osteopata tratta problematiche comuni, per esempio:
- rigurgiti e reflusso gastroesofageo;
- otiti ricorrenti e sinusiti;
- coliche gassose e stitichezza;
- deformazione della testa tipica dei primi mesi di vita (plagiocefalia);
- difficoltà a riposare.

Un antiage posturale

IN CASO DI DOLORI, A TUTTE LE ETÀ

Con l'avanzare dell'età, si va incontro a una serie di patologie e disturbi che possono condizionare la qualità di vita; questi dipendono a volte da fattori come il lavoro svolto e i traumi subiti, e nel tempo possono limitare la corretta funzionalità e diventare più invalidanti. I dolori articolari spesso comportano posture scorrette che moltiplicano le tensioni in varie zone del corpo, aumentando il dolore e la fatica nei movimenti. Il trattamento osteopatico allevia la sintomatologia, ristabilendo la mobilità e la funzionalità del corpo e aiutando il paziente a ritrovare la salute, il benessere e una vita più serena.

- Disturbi ginecologici (per esempio incontinenza da sforzo, dolore pelvico).
- Disturbi digestivi (come stipsi, reflusso).
- Dolori legati alla gravidanza e al post-partum.
- Disordini temporo-mandibolari (bruxismo, click o blocchi articolari).

Il trattamento è efficace sia per i disturbi cronici sia per quelli in fase acuta ed è indicato per tutti, dall'anziano al neonato, dallo sportivo alla donna in gravidanza. Dopo una prima e accurata indagine anamnestica, l'osteopata valuta i possibili benefici e le eventuali controindicazioni al trattamento, per garantire al paziente la massima sicurezza e professionalità. In pratica, il disturbo viene trattato con un approccio terapeutico globale.

Gli obiettivi dell'intervento terapeutico sono:
- riduzione del dolore;
- miglioramento della funzione alterata;
- incremento dell'apporto sanguigno e nutrizionale alle aree in disfunzione;
- rimozione degli ostacoli biomeccanici per favorire un'ottimale trasmissione nervosa.

PER CHI FA SPORT A OGNI LIVELLO

Praticare un'attività sportiva è sicuramente una delle condizioni necessarie per mantenere un buono stato di salute e un bravo osteopata è in grado di consigliare al proprio paziente la disciplina fisica più adeguata. Allo stesso tempo però l'intenso movimento sollecita costantemente muscoli, tendini e articolazioni, che nel tempo possono andare incontro a fenomeni di degenerazione, riducendo il livello della prestazione atletica e aumentando l'incidenza di infortuni. Ogni disciplina presenta una gamma di patologie muscolo-scheletriche peculiari: lesioni al legamento crociato anteriore nello sciatore, epicondilite nel tennista o lesioni muscolari nel calciatore. L'osteopata può essere un valido supporto sia per lo sportivo dilettante sia per il professionista, poiché valuta i possibili disequilibri che si sono stratificati nel tempo e li integra con la storia clinica del paziente per impostare un trattamento preventivo e curativo.

Gli ambiti di applicazione

UN AIUTO ANCHE PER LE DONNE

L'osteopatia è molto utilizzata anche per contrastare disturbi ginecologici di vario tipo, ma è in particolare in gravidanza e nel periodo successivo che dà i maggiori benefici.
Durante la gestazione, infatti, il corpo va incontro a continui cambiamenti per accogliere la crescita del bambino. Sia le variazioni ormonali sia quelle legate al naturale aumento di peso sottopongono però il sistema muscolo-scheletrico a numerosi stimoli che non sempre il corpo riesce ad accogliere e compensare. In questa fase, il trattamento osteopatico è in grado di mantenere l'elasticità tissutale e la mobilità articolare, favorendo un fisiologico progredire della gravidanza e facilitando il travaglio e la fase espulsiva. Se il bacino della madre è privo di disfunzioni e il suo organismo è in equilibrio, infatti, anche il parto ha più probabilità di avvenire senza complicanze.
Durante il periodo post-partum, l'osteopatia accelera il recupero e riduce le conseguenze di lacerazioni perineali, episiotomia e parto cesareo.
Inoltre l'osteopatia allevia i dolori muscolari dovuti alle posizioni che vengono mantenute a lungo nell'allattamento e nella cura del neonato.

VIA IL MAL DI SCHIENA SENZA FARMACI

L'aumento di peso dell'utero determina lo spostamento del centro di gravità e un grande cambiamento posturale, mentre il suo allargamento progressivo comporta continue modifiche sia strutturali che viscerali.
Al sistema muscolo-scheletrico, in questa fase della vita, è richiesta una continua operazione di adattamento, che spesso viene compiuta a fatica o in modo non adeguato, dando luogo a problematiche della colon-

na e della sua muscolatura.
Si verifica un cambiamento dell'angolo lombo-sacrale che stimola le strutture algogene dell'area della bassa schiena.
Il peso del corpo che si distribuisce in modo differente, lungo la colonna, dà luogo a tensioni e contratture (con sciatalgie, cervicalgie e lombalgie) che si ripercuotono anche a livello cervicale, con dolori e mal di testa, disturbi circolatori e legati alla ritenzione idrica (dolori e gonfiori alle gambe) e tunnel carpale; ma anche problemi digestivi di stomaco e intestino e vaginiti.
Il trattamento osteopatico e manuale può evitare l'utilizzo di farmaci analgesici e antinfiammatori, che durante la gravidanza e l'allattamento sarebbe opportuno limitare o assumere solo se strettamente necessari.
L'osteopatia è indicata a partire dal terzo mese.
È dimostrato da studi sperimentali che il trattamento osteopatico è efficace contro il dolore, anche dopo parti difficili, e migliora la qualità della vita.

LA FORMAZIONE DELL'OSTEOPATA

Il 31 gennaio 2018 l'osteopatia viene individuata in Italia come professione sanitaria autonoma (Legge 3/2018) e nel 2007 è stata riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come medicina non convenzionale. Al momento i percorsi accreditati richiedono una formazione continua di 5 anni che prevede lo studio di anatomia, patologia e fisiologia; delle tecniche osteopatiche, oltre a un tirocinio clinico.

- Il primo percorso (part-time) è riservato a chi possiede una laurea in Medicina, Fisioterapia o Scienze Motorie e permette di conseguire il Diploma in Osteopatia (D.O.).
- Il secondo corso (full-time) necessita di un diploma di scuola secondaria e conferisce il Bachelor of Science o il Master of Science in Osteopathy, titolo riconosciuto attualmente solo da università straniere.

UN AIUTO IN PIÙ ALLA FERTILITÀ

L'osteopatia può essere utile in caso di difficoltà di concepimento, spesso dovuta a cause meccaniche, che ostacolano l'innesto dell'ovulo. Questo è spesso legato alla presenza di cicatrici uterine o sugli organi o può essere conseguenza di infiammazioni locali, tensioni fasciali del pavimento pelvico e tensioni strutturali del bacino. Anche traumi al coccige, infiammazioni e infezioni possono creare aderenze e ispessimenti che compromettono la funzionalità genitale.
L'osteopatia può far molto per migliorare il funzionamento dell'apparato ginecologico, ottimizzando anche la mobilità degli organi interni e del sistema muscolo-scheletrico.

PRINCIPI ESSENZIALI *della disciplina*

IL CORPO È UN'UNITÀ DOTATA DI MECCANISMI DI AUTO-GUARIGIONE, LA SUA SALUTE DIPENDE DA QUELLA DELLA SUA STRUTTURA PORTANTE, CHE CONSENTE I CORRETTI MOVIMENTI E LA CIRCOLAZIONE DEI FLUIDI

La disciplina osteopatica è basata su principi che definiscono una specifica visione del corpo, dell'essere umano e del concetto di salute. Questi elementi, nel tempo, si sono evoluti e arricchiti dell'esperienza clinica e soprattutto delle evidenze scientifiche e costituiscono, ancora oggi, le fondamenta dell'approccio al paziente e alla terapia. L'osteopatia è una disciplina che prevede una conoscenza perfetta, teorica e pratica, dell'anatomia umana e in particolare dell'esatto rapporto tra struttura, organi e funzioni. Questo permette all'osteopata di comprendere dove questi rapporti siano stati compromessi e portarvi rimedio. In osteopatia sono molto importanti i rapporti articolari tra le diverse strutture, intesi non solo come articolazioni, ma anche tra muscoli e fasce, muscoli e organi… Ogni continuità viene intesa come un'articolazione. Ecco perché questa tecnica non è soltanto un trattamento ortopedico, ma ha come obiettivo principale la salute generale del corpo. Vediamo i cinque principi che fanno da cardine a questa disciplina.

1. IL CORPO È UN'UNITÀ DINAMICA

La medicina osteopatica considera il corpo umano come un'unità, in cui ogni parte è in costante relazione con le altre attraverso molteplici meccanismi biologici. Dal punto di vista anatomico, tutte le strutture corporee sono avvolte da un insieme funzionale di vasi, nervi e fasce che le rende contigue e meccanicamente interdipendenti. Da un punto di vista fisiologico la sinergia delle funzioni corporee è facilitata dal sistema nervoso e da quello circolatorio che consentono la comunicazione e l'interazione fra i vari apparati. Inoltre i sistemi endocrino, immunitario e muscolo-scheletrico interagiscono rispondendo ai diversi impulsi come un'unità integrata. Il corpo è un insieme coerente di sistemi in costante relazione, finalizzato al mantenimento di un equilibrio che permetta a tutte le cellule di vivere e funzionare. Sia gli stati di salute che le eventuali alterazioni sono connessi non solo a fattori fisici, ma anche sociali ed emotivi, per cui ogni separazione a scopo diagnostico o terapeutico è riduttiva e poco efficiente. Rispettando il principio dell'unità del corpo, l'osteopata valuta e cura il paziente nella sua interezza e nel contesto della sua vita.
Un trauma in una parte, anche minimo, si riverbera su altre parti, con effetti amplificati.

2. L'ORGANISMO È IN GRADO DI AUTO-REGOLARSI

Già il fondatore dell'osteopatia aveva compreso che il corpo contiene in sé tutti i mezzi necessari per prevenire e affrontare le malattie, ma che questo sistema è efficiente solo se i sistemi di autoregolazione sono liberi di funzionare senza ostacoli, se le vie di nutrizione tissutale e di eliminazione dei rifiuti sono sgombre.
In condizioni ottimali il corpo e la mente collaborano ininterrottamente al mantenimento dell'omeostasi, cioè dell'equilibrio dinamico di adattamento tra ambiente interno e ambiente esterno. Questo fenomeno si realizza per mezzo di complessi meccanismi che controllano continuamente i processi respiratori, circolatori e metabolici, ai quali si aggiungono tutte le funzioni difensive e adattative del sistema immunitario: ad esempio, un'infezione viene combattuta con la febbre, un'intossicazione con vomito o diarrea, una ferita si rimargina o un osso rotto si salda da solo nel tempo. Ovviamente esiste un limite oltre il quale l'organismo non è più in grado di reagire; inoltre lo stato di salute dipende anche da fattori genetici, ambientali, individuali...
Obiettivo del trattamento osteopatico è permettere all'organismo di esprimere la propria capacità adattativa e protettiva, eliminando gli impedimenti strutturali che la limitano.

Le basi teoriche

3. STRUTTURA E FUNZIONE SONO CONNESSE

Il riconoscimento di questo principio è uno dei più importanti per la medicina osteopatica. Secondo Still è illusorio distinguere tra struttura portante e funzione, perché le due si condizionano a vicenda.
L'evoluzione della ricerca dimostra che dal livello cellulare a quello dell'individuo nella sua globalità, esiste una relazione di interdipendenza tra la forma di una struttura e la sua funzione. Solo per fare un esempio: la forma di una vertebra è determinata in ogni dettaglio dai movimenti che deve assecondare, dal carico, dai tessuti muscolari o nervosi cui deve dare passaggio e inserzione, e da ciò che deve proteggere, cioè il midollo spinale. In virtù di questo principio, l'osteopatia riconosce un posto speciale al sistema muscolo-scheletrico proprio grazie ai rapporti che intrattiene con le altre componenti corporee, come visceri, nervi o vasi.
Traumatismi di vario tipo possono modificare le articolazioni (i punti di contatto tra organi, ossa, muscoli…), provocando turbe patologiche.
Da alterazioni nella struttura nasce la maggior parte dei disturbi, e correggendo la struttura è possibile riportare il corpo a uno stato di salute.

Il tocco individua il problema

LA DIAGNOSI IN OSTEOPATIA

Per prima cosa, l'osteopata raccoglie tutte le informazioni sul disturbo, sul paziente e anche su disturbi passati. Poi osserva la sua statica e la dinamica ed effettua un esame palpatorio che permette di evidenziare le anomalie nella mobilità, scandaglia la consistenza del tessuto, l'eventuale presenza di tensioni e di edemi e la sensibilità alla pressione; presta attenzione anche alle aree lontane, ma in qualche modo connesse al disturbo; infine valuta la posizione ossea per scegliere le manovre più adatte.

4. MUOVERSI BENE È ALLA RADICE DEL BENESSERE

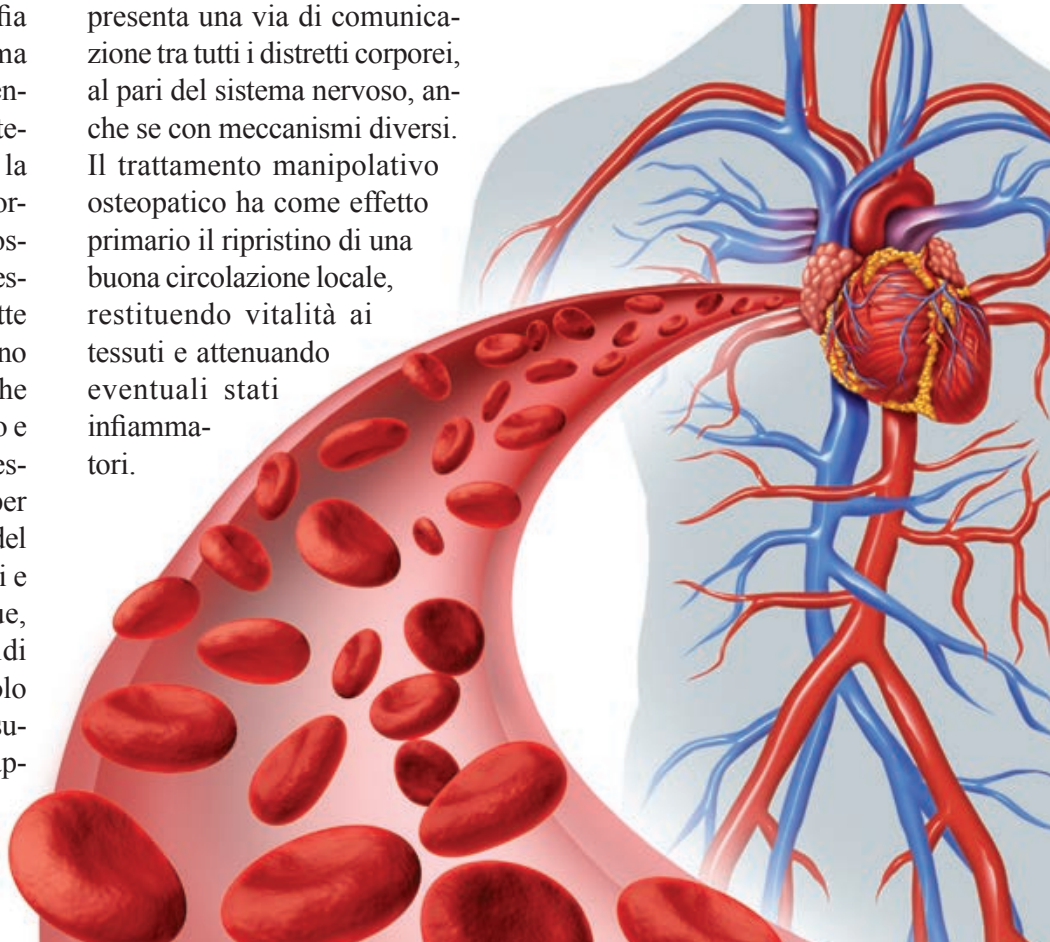
L'osteopatia riconosce nel movimento la qualità essenziale di ogni manifestazione vivente e il suo obiettivo è individuare le aree in cui il movimento fisiologico è limitato o assente, per ripristinare al meglio questa espressione vitale. Vi sono movimenti volontari e involontari. I primi sono governati dalla volontà e si esplicano sostanzialmente attraverso l'apparato muscolo-scheletrico; quelli involontari si manifestano in tutte le altre funzioni corporee, dalla peristalsi intestinale, al battito cardiaco, al metabolismo cellulare.
I macro movimenti sono quelli che possiamo vedere (flessione del ginocchio), o sentire con le mani (battito cardiaco). I micro sono legati alla funzionalità viscerale, cranica o fasciale, che sono un parametro diagnostico di fondamentale importanza.

DA DOVE NASCE LA MALATTIA

Non è solo uno strappo o una frattura: in osteopatia la disfunzione è tutto ciò che va a influenzare il movimento, attraverso squilibri o blocchi; spesso è un'alterazione minima, che non viene nemmeno rilevata da altri specialisti. All'inizio il corpo tenta di reagire a questi blocchi innescando un processo di auto-guarigione; solo se la situazione perdura si genererà una disfunzione.

5. I FLUIDI DEL CORPO DEVONO CIRCOLARE LIBERAMENTE

Nel suo trattato di filosofia osteopatica, Still afferma che: «Per il normale adattamento dello scheletro osseo, l'osteopata ricerca prima di tutto la perfezione fisiologica nella forma, in modo che le arterie possano distribuire il sangue necessario per nutrire e costruire tutte le parti; affinché le vene possano trasportare tutte le impurità che condizionano il rinnovamento e i nervi di tutti i tipi possano essere liberi e senza ostacoli, per applicare le forze della vita e del movimento a tutte le divisioni e a tutto il sistema». Il sangue, come la linfa e gli altri fluidi (muco, saliva, urina), non solo permette il nutrimento dei tessuti e la loro protezione, ma rappresenta una via di comunicazione tra tutti i distretti corporei, al pari del sistema nervoso, anche se con meccanismi diversi. Il trattamento manipolativo osteopatico ha come effetto primario il ripristino di una buona circolazione locale, restituendo vitalità ai tessuti e attenuando eventuali stati infiammatori.



La scelta del trattamento

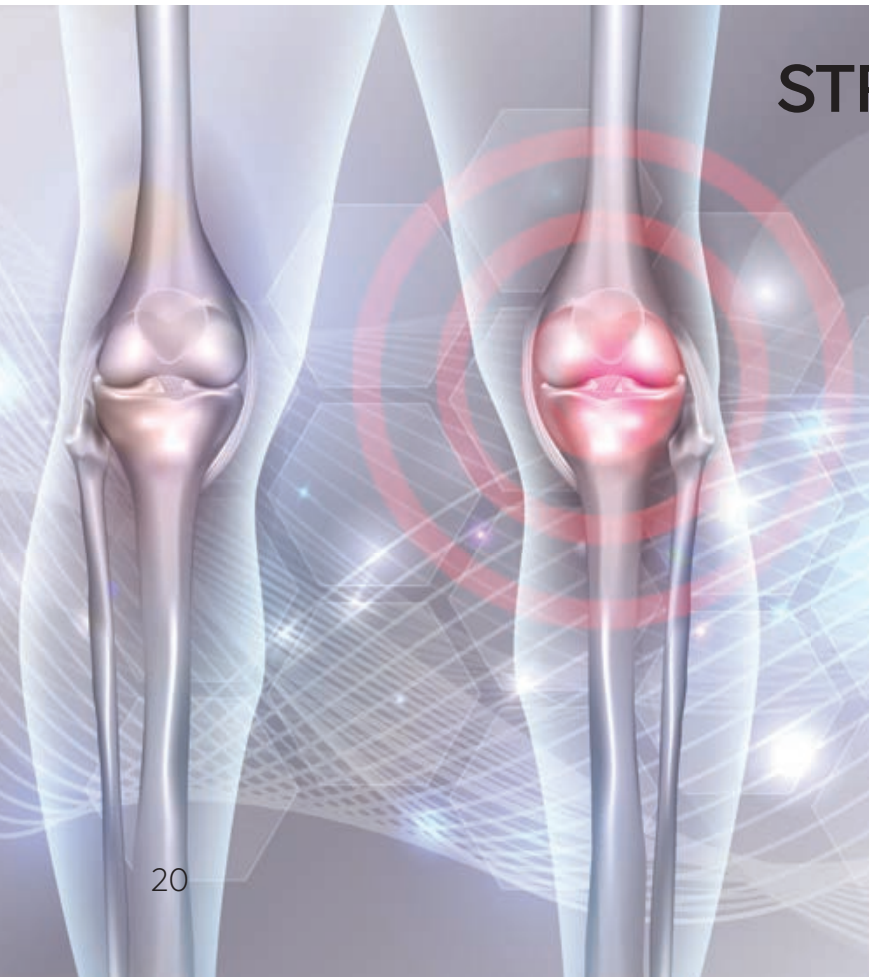
QUATTRO APPROCCI *per affrontare i dolori*

DOVE È LOCALIZZATO IL DISTURBO? CHE TIPO DI FASTIDIO DÀ? QUALI AREE COINVOLGE E QUALE PUÒ ESSERE LA SUA ORIGINE? DOPO AVER RISPOSTO A QUESTE DOMANDE, L'OSTEOPATA IMPOSTA UN PIANO DI TRATTAMENTO

L'obiettivo dell'esame strutturale osteopatico è individuare e trattare una disfunzione somatica, cioè un "problema" nelle strutture scheletriche, muscolari e fasciali con i relativi elementi vascolari, linfatici e neurali.
La disfunzione somatica (chiamata anche lesione osteopatica) viene definita in base a quattro criteri diagnostici:

- la limitazione della mobilità;
- la dolorabilità;
- i cambiamenti nella struttura del tessuto circostante;
- l'asimmetria (in termini tecnici TART: Tissue texture change, Asymmetry, Restriction of movement, Tenderness).

A seconda del punto in cui queste disfunzioni sono localizzate e da dove hanno origine, l'osteopata può impostare un piano di trattamento scegliendo le tecniche da applicare attraverso quattro approcci: strutturale, craniosacrale,viscerale e fasciale, che corrispondono anche ai principali sistemi corporei.



STRUTTURALE, PER I

L'osteopatia strutturale si concentra sull'apparato muscolo-scheletrico e sulle relazioni di questo con tutti gli organi e apparati del corpo. Oggetto della sua attenzione è la biomeccanica osteoarticolare, nella consapevolezza che ogni stress articolare e trauma possono limitarne in varie misure il movimento.
Pertanto, in ambito strutturale, sono riconosciute e trattate tutte le disfunzioni somatiche a carico di articolazioni, nervi e tessuti molli (muscoli, tendini, legamenti) che generano dolore.
Se proviamo a immaginare la struttura muscolo-scheletrica come il contenitore delle altre componenti dell'organismo umano, è facile comprendere come a volte il contenuto condizioni il contenitore

L'approccio cranio-sacrale rivela informazioni sullo stato di salute ed è un trattamento integrato di tutte le disfunzioni somatiche

CRANIO-SACRALE, RIPORTA L'ARMONIA

Le tecniche che intervengono sul paziente attraverso il sistema cranio-sacrale si basano su specifiche conoscenze anatomiche e fisiologiche, vanno ad agire su meccanismi profondi e spesso risultano essere le più rilassanti. Sono basate sul concetto di Movimento Respiratorio Primario (MRP), un meccanismo indipendente dalla respirazione polmonare e determinato da cinque fenomeni:

- il movimento intrinseco di encefalo e midollo spinale;
- la fluttuazione del liquido cefalorachidiano (liquor);
- la mobilità intracranica e intraspinale delle membrane, in particolare la dura madre;
- la mobilità delle articolazioni tra le ossa del cranio;
- il movimento dell'osso sacro tra le ossa iliache.

Questo approccio si usa per emicranie, dolori cronici di collo e schiena, problemi motori, di coordinazione e ortopedici, disordini nervosi, turbe digestive, stress, problemi temporo mandibolari, stress dopo un trauma, disturbi post-partum.

PROBLEMI DI MUSCOLI E ARTICOLAZIONI

(ad esempio una stipsi cronica può alterare la biomeccanica del tratto lombare) e come altre volte avvenga il contrario (ad esempio una scoliosi importante può condizionare la capacità respiratoria). In virtù del principio di interrelazione tra struttura e funzione, trattare la struttura può essere una delle vie per ristabilire un fisiologico funzionamento dell'organismo in generale.

QUANDO SI UTILIZZA

L'osteopatia strutturale è indicata per il trattamento di:

- limitazioni nel movimento degli arti;
- dolori da mobilità articolare, muscolare e di intere parti del corpo;
- limitazioni motorie e dolori dopo un intervento chirurgico;
- slogature e distorsioni articolari;
- mobilizzazione articolare.

COME SI APPLICA

Le tecniche impiegate in osteopatia strutturale permettono di ristabilire la giusta funzionalità delle articolazioni, correggendo l'assetto articolare.
Le più usate sono mobilitazioni a impulso, thrust, ossia, come vedremo in seguito, l'impiego di forze ad alta velocità e ridotta ampiezza, per migliorare la mobilità della struttura ossea e articolare, riducendo tensioni e dolori. Sono utilizzate anche tecniche più dolci di movimento delle articolazioni, manipolazioni, distensioni e pressioni dei muscoli.

APPROCCIO VISCERALE: SCIOGLIE LE TENSIONI INTERNE

Molti conoscono l'utilità dell'osteopatia per affrontare i disturbi muscolari e articolari, ma non è altrettanto noto che questi possono essere causati da una tensione anomala degli organi interni, causa di alterazioni posturali e dolori. L'osteopatia viscerale si occupa di affrontare queste anomalie, nella convinzione che anche i visceri esprimano una mobilità, insita nell'attività metabolica, e che questa costituisca un parametro di valutazione della loro vitalità e salute.

ANCHE GLI ORGANI SI MUOVONO

Per visceri si intendono gli organi dell'addome e del torace, con le membrane connettivali in cui sono avvolti. Il tessuto connettivo, composto da legamenti e fasce, li ancora allo scheletro del tronco, cosicché, quando questo si muove, i visceri si muovono con lui. Se però la mobilità si presenta come limitata, la struttura connettivale che unisce l'organo allo scheletro entra in tensione, ostacolando i movimenti della colonna. Gli organi interni, poi, recepiscono anche i movimenti del diaframma e a loro volta lo influenzano. La spinta del diaframma, in particolare, sottopone gli organi a compressioni continue e benefiche; in più ogni organo ha una sua intrinseca motilità. Se questo insieme di movimenti incessanti è armonico, l'organo sta bene.

MUSCOLI E VISCERI SONO IN RELAZIONE

Tra un organo e l'apparato muscolo-scheletrico che lo contiene esiste un rapporto di reciproca influenza che si gioca su due piani: da un lato quello puramente biomeccanico, ricondu-

Postura e disturbi

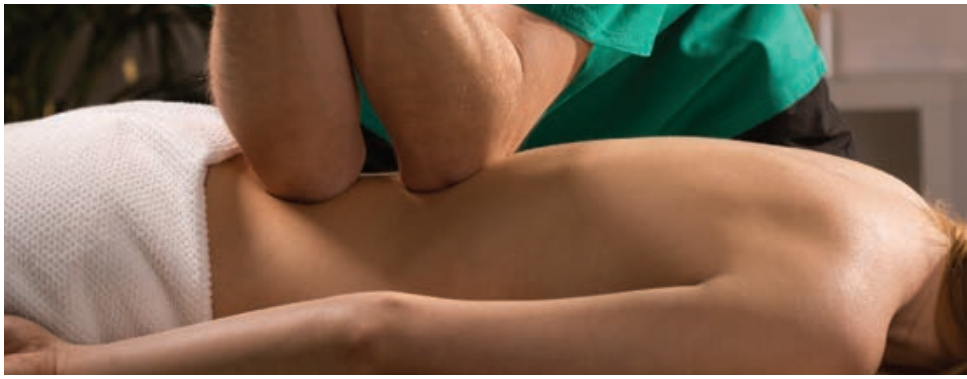
IL CORPO SI RIPIEGA SUL DOLORE

In presenza di una tensione o di una lesione, si tende a piegarsi su quel lato, per proteggere il punto dolente (postura antalgica): è un po' come se tutto il corpo si avvolgesse attorno all'area vulnerabile. Se il dolore è cronico, però, l'atteggiamento si consolida in una postura e le strutture mio-fasciali si adattano determinando una restrizione di mobilità.
Chi, per esempio, soffre di reflusso o ernia iatale tende a chiudere la sua postura incurvando in avanti le spalle e provocando una sofferenza all'area dorsale. Oggi si ritiene che disturbi digestivi cronici, magari dovuti a intolleranze alimentari, possano determinare modificazioni posturali e vere e proprie patologie come la scoliosi, proprio per questa tendenza del corpo a ripiegarsi sul punto dolorante.

cibile ai legamenti che sospendono un organo alle ossa o a un muscolo, dall'altro la connessione attraverso il sistema nervoso autonomo tra un organo e le vertebre dorsali. Infine bisogna considerare i rapporti che ogni organo intrattiene con l'organo attiguo.
In osteopatia, il concetto di articolazione si estende a tutti i tessuti del corpo in relazione tra loro: così come tra omero e scapola si crea l'articolazione gleno-omerale, può essere considerata un'articolazione anche quella tra utero e vescica, o tra stomaco e colon. Stati infiammatori, sovraccarichi funzionali, traumi o cicatrici possono ridurre il fisiologico scorrimento dei tessuti l'uno sull'altro, creando così delle disfunzioni somatiche a carico di uno o dell'altro viscere.
Un approccio integrato all'anamnesi e al trattamento di un paziente richiede la valutazione dei rapporti strutturali tra i visceri, con i relativi allegati fasciali o legamentosi, e il sistema muscolo-scheletrico. L'origine di una tensione percepita, per esempio, a livello lombo-sacrale, può avere origine nell'intestino: trattando quest'ultimo si avrà anche la remissione dei sintomi lamentati dal paziente.

LE PATOLOGIE TRATTATE

Gastrite, colite, reflusso, stitichezza, disturbi intestinali e gonfiori, aritmie, bronchiti, cistiti, emorroidi, stitichezza, gonfiori sono i disturbi più trattati con questo approccio.



La scelta del trattamento

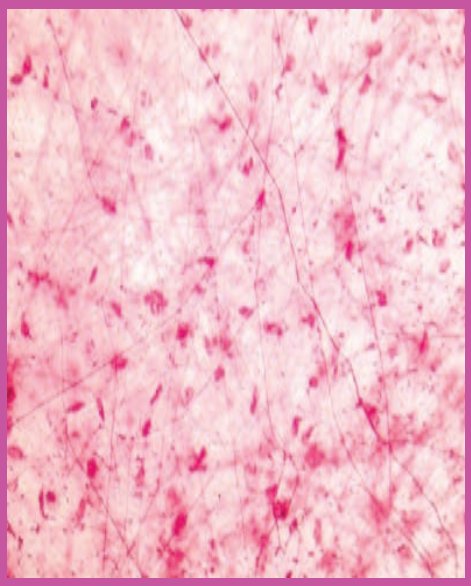
CONTRO TENSIONI E INFIAMMAZIONI, L'APPROCCIO FASCIALE

L'approccio fasciale all'osteopatia si basa sulla conoscenza del sistema o complesso fasciale, il tessuto connettivo che, come una fitta ragnatela, collega e mette in relazione le varie strutture del corpo; fa da unione, serve da sostegno e protezione, stabilizzazione posturale, ammortizzazione e perfino difesa immunitaria.
Questo tessuto forma una rete che avvolge, sostiene e collega tutte le unità funzionali del corpo, partecipando in maniera importante al metabolismo generale. Il sistema fasciale è l'esempio più evidente di come l'individuo sia una totalità armonica e integrata di parti, in costante rapporto tra loro.
Ogni muscolo è avvolto e tenuto in sede da fasce connettivali, grazie alle quali si creano catene mio-fasciali che costituiscono un fondamentale elemento di continuità anatomica e funzionale per tutto il sistema muscolo-scheletrico. È proprio per questo che la fascia assume un ruolo così importante per l'equilibrio e per la postura.
A differenza delle reti formate dal sistema nervoso, endocrino e immunitario, il sistema connettivale presenta un metodo di comunicazione puramente meccanico, a trazioni e pressioni che si trasmettono da fibra a fibra, da cellula a cellula e da interno a esterno tramite sistemi di trasduzione del segnale meccanico.

PER EMICRANIE E DOLORI ALLA SCHIENA

In seguito a malattie infiammatorie, nei casi di contratture muscolari croniche o di lesioni traumatiche, si ha la formazione di cicatrici aderenziali nei diversi strati, che aumentano l'attrito interno durante la contrazione muscolare e contrastano i movimenti e l'allungamento del muscolo. Se queste trazioni non vengono trattate adeguatamente, possono trasformarsi in fibrosità capaci di determinare posture anomale e limitazioni dei movimenti.
Le retrazioni connettivali inol-

È grazie alla fascia che il corpo diventa un'unità, in cui ogni parte è connessa alle altre e a sua volta le influenza



IL TESSUTO CONNETTIVO È MOLTO PIÙ DI UN "COLLANTE"

Una componente importante del sistema muscolo-scheletrico è il sistema fasciale: è questa struttura a consentire l'interazione tra scheletro e muscoli, e senza di essa non potremmo muoverci davvero. Connessa a nervi, muscoli e vasi sanguigni, ha un ruolo importante nell'eziologia del dolore, nell'interazione tra i muscoli degli arti, nella percezione e nella coordinazione del movimento e nelle tensioni. Traumi o posture scorrette possono alterarla, contribuendo a generare dolori e disturbi.

tre riducono la conduzione nervosa e la circolazione di sangue e liquidi interstiziali, contribuendo all'affaticamento muscolare e alle tensioni generali. L'approccio dell'osteopatia fasciale prevede un affinamento delle capacità percettive dell'osteopata attraverso il tatto, per interpretare correttamente la funzionalità del tessuto fasciale e intercettare eventuali alterazioni, da trattare poi con manovre delicate, per ripristinare l'equilibrio muscolare, articolare, circolatorio e neurologico. Ad esempio, l'origine di un mal di testa alla sommità del capo potrebbe essere cercata e trattata a livello della protuberanza occipitale. L'approccio fasciale si utilizza in caso di lombalgie, cervicalgie, traumi articolari, distorsioni, lesioni muscolari, sindrome del tunnel carpale, emicrania e cefalea, colpo di frusta, disturbi masticatori.

Le cicatrici

NON SONO UN PROBLEMA SOLO ESTETICO

Le cicatrici possono derivare da interventi chirurgici, traumi, ustioni; se non guariscono in modo ottimale possono creare aderenze tra piani muscolari, cutanei e fasciali, creando aree di tensione spesso sottovalutate, che si possono trattare con tecniche osteopatiche viscerali, massaggi profondi e manipolazioni.

LE TECNICHE *che salvano dal bisturi*

IL BAGAGLIO TECNICO DI CUI L'OSTEOPATA DISPONE PER TRATTARE LE DISFUNZIONI SOMATICHE È RICCO DI DIFFERENTI POSSIBILITÀ TERAPEUTICHE. ECCO LE PRINCIPALI DA CONOSCERE

L'osteopata ha a sua disposizione una vasta serie di tecniche, utili per agire su articolazioni, tendini, legamenti, muscoli, fasce, nervi, visceri, oppure sulle ossa del cranio. Ognuna di queste diverse strutture corporee richiede un approccio diverso, che non può trascurare anche le caratteristiche del paziente. Vediamo insieme le principali tecniche, ricordando che solo un osteopata adeguatamente formato è autorizzato a metterle in pratica.

MANIPOLAZIONI SUI TESSUTI MOLLI

Si tratta di tecniche di rilasciamento che spesso risultano simili a un massaggio, si possono utilizzare in caso di contratture, per migliorare la circolazione a livello locale e predisporre un'area del corpo al trattamento. Queste tecniche prevedono anche un lavoro di stretching, profonde pressioni e trazioni dei vari setti muscolari.
Si possono utilizzare per il loro effetto meccanico, circolatorio (favoriscono il ritorno venoso e linfatico con effetto decongestionante sui tessuti) e neurologico (azione sui propriocettori, meccanocettori e nocicettori di muscoli, cute e fasce). Queste tecniche sono particolarmente indicate per ottenere un effetto tonificante e un'azione decontratturante.

LE "BARRIERE" NEL CORPO

Le barriere sono i limiti del movimento: esistono barriere anatomiche (un gomito, per esempio, non si può estendere oltre il limite offerto dalla forma dell'articolazione), ma anche barriere di restrizione (il gomito può essere impedito nella sua flessione per la presenza di un'infiammazione tendinea o una retrazione muscolare).

TECNICHE DI RILASCIO FASCIALE

Le tecniche di rilascio fasciale hanno come obiettivo il bilanciamento delle tensioni a carico della fascia, che riveste quasi tutte le strutture corporee; una disfunzione a carico di questa struttura, oltre a generare dolore e limitazione funzionale, impedisce alle strutture che la attraversano (nervi e vasi) di lavorare al meglio.
Le tecniche di rilascio fasciale possono essere eseguite contro o a favore della barriera di restrizione del tessuto, oppure intorno al punto neutro dove le trazioni nelle varie direzioni si annullano reciprocamente.

APPLICAZIONI CRANIO-SACRALI

Questa categoria di tecniche è peculiare ed esclusiva dell'approccio osteopatico. Si tratta di manovre che agiscono sulla funzionalità di parti ossee, legamentose, muscolari e fasciali che consentono il riequilibrio e l'armonia del Meccanismo Respiratorio Primario (vedi pag. 21).
Sono tecniche molto delicate, scelte dal professionista in base a una precisa conoscenza anatomica e fisiologica delle ossa del cranio e delle strutture che esso contiene (nervi cranici, membrane, ventricoli contenenti liquor). Le tecniche cranio-sacrali si basano sul presupposto della mobilità cranica e agiscono sul movimento che riguarda le ossa del cranio e del sacro e sul liquido che si trova nel sistema nervoso centrale, per riportare l'equilibrio.
Lo scopo è ristabilire la mobilità spontanea delle ossa, dal cranio a tutto il corpo, attraverso le membrane in cui circola il liquido cerebrospinale.
Questo permette di allentare tensioni e stress fisici e di trattare un'ampia serie di disturbi: dismenorrea, difficoltà digestive, disturbi del sonno, depressione, cefalee, dolori di collo e schiena, problemi motori, nervosi, malocclusioni ecc.

THRUST, L'ARTICOLAZIONE FA "CRACK"

Le cosiddette tecniche ad alta velocità e bassa ampiezza (thrust) sono tra le più conosciute dell'osteopatia, perché spesso si traducono nel classico, e liberatorio, "scrocchio" articolare. Sono anche le più spettacolari, per il rumore che segue l'atto manipolativo.
La manovra è eseguita con un movimento rapido e preciso, sufficientemente ampio da sbloccare l'articolazione, ma non tale da superare la barriera anatomica. Il movimento deve essere circoscritto, per non rischiare di creare danno; per questo vengono definite tecniche a bassa ampiezza.
In genere queste tecniche sono dirette contro la barriera restrittiva di un'articolazione: in pratica, è come dare un colpetto per aprire un cassetto bloccato.

Benefiche e indolori - A dispetto del suono che possono produrre, sono tecniche indolori e molto utili per ristabilire le corrette informazioni nervose attraverso i recettori articolari; inoltre, incrementando la mobilità, favoriscono la circolazione del liquido sinoviale e contribuiscono a mantenere l'articolazione ben irrorata. Sono però tecniche delicate, che vanno applicate con cautela, solo per precise tipologie di disturbi e di pazienti.

PERCHÉ SCROCCHIA?

Fa male? È pericoloso? Fa venire l'artrosi? Sono domande che molti pongono all'osteopata, in vista di uno scrocchio articolare. La risposta è no: a meno di non percepire dolori acuti, non c'è alcun rischio. Il rumore è lo stesso di quando ci si scrocchia le dita, ed è dovuto a bolle di gas nel liquido sinoviale, il lubrificante delle articolazioni.

TECNICHE A ENERGIA MUSCOLARE

Le tecniche a energia muscolare, attribuite all'osteopata americano Fred Mitchell, sfruttano i principi di neurofisiologia muscolare per correggere condizioni di ipertono e asimmetria mio-fasciale. Per attuarle è richiesta la collaborazione attiva del paziente che deve contrarre un determinato muscolo da una posizione specifica e verso una specifica direzione, mentre l'osteopata crea una resistenza al movimento. Dopo una serie di contrazioni il muscolo attivato e l'articolazione interessata ritrovano una nuova condizione di equilibrio.

MOVIMENTI RITMICI CHE MIGLIORANO LA MOBILITÀ

Le tecniche articolatorie consistono in una serie di piccoli movimenti ritmici eseguiti per migliorare la mobilità di un'unica grande articolazione (ad esempio quella tra bacino e femore) o di un insieme di articolazioni più piccole (ad esempio la gabbia toracica). L'osteopata ricorre a questa tipologia di tecniche quando la limitazione del movimento appare legata all'articolazione stessa o ai tessuti periarticolari, con l'obiettivo di ripristinare la fisiologica funzionalità articolare, la simmetria di movimento e dare sollievo del paziente.

AZIONE LINFATICA, PER UN DRENAGGIO RIGENERANTE

Il trattamento manipolativo osteopatico va ad agire sulle strutture che permettono un fisiologico drenaggio della linfa, liberando le principali stazioni di raccolta linfatica e migliorando la mobilità dei diaframmi (pelvico e toracico) in virtù della loro funzione dinamica sui fluidi. Il sistema linfatico è passivo e il suo funzionamento può essere influenzato da forze esterne.

MANIPOLAZIONI ADDOMINALI E TORACICHE

Una disfunzione somatica di origine viscerale può influenzare la postura e la mobilità di tutta la struttura corporea. Lo scopo delle tecniche viscerali è quello di ristabilire la migliore mobilità viscerale possibile, senza forzare la struttura. In questo modo vengono attenuati tensioni e dolori e migliorata la funzionalità anche dei visceri. Funzionamento intestinale, diuresi, circolazione, disordini digestivi, dismonorrea, aderenze cicatriziali e anche disturbi emotivi traggono grande giovamento da questo tipo di trattamento.

I MODELLI *diagnostici*

SECONDO IL DISTURBO CHE SI MANIFESTA, L'OSTEOPATA EFFETTUA LA SUA VALUTAZIONE PER OFFRIRE AL PAZIENTE LA TERAPIA PIÙ INDICATA A RITROVARE IL BENESSERE

Nelle fasi di valutazione, di diagnosi e trattamento del paziente, l'osteopata è solitamente guidato da cinque modelli, che corrispondono ad altrettante funzioni fisiologiche del corpo umano. Questi modelli si utilizzano spesso in combinazione per arrivare a contestualizzare le informazioni cliniche oggettive e soggettive fornite dal paziente e raccolte durante la prima visita. La combinazione scelta viene quindi adattata alla diagnosi differenziale e allo stato di salute generale e serve da orientamento per pianificare il trattamento e stabilire la modalità di approccio al paziente.
Nei prossimi capitoli, tratteremo i disturbi più comuni nelle diverse aree del corpo, utilizzando di volta in volta soprattutto il modello diagnostico più utile per comprendere la natura del dolore e individuare una possibile via terapeutica.

MODELLO NEUROLOGICO

Il modello neurologico inquadra i disturbi del paziente in termini di funzioni neurologiche alterate, sia del sistema nervoso centrale sia di quello periferico.
Vengono prese in considerazione le influenze esercitate sullo stato di salute dalla percezione della propria posizione nello spazio (funzione propriocettiva), dall'attività delle fibre del dolore (nocicettori) e dai processi di facilitazione spinale, prestando attenzione alla relazione tra struttura e visceri, regolata dal sistema nervoso autonomo. In questo modello, le tecniche sono applicate con lo scopo di ridurre le tensioni meccaniche, equilibrare le afferenze (fibre) nervose e infine ridurre o eliminare gli impulsi dolorosi.
Il ripristino o l'ottimizzazione delle funzioni di integrazione e regolazione migliora l'efficienza delle funzioni strutturali, vascolari, metaboliche e psicosociali, contribuendo a rendere massimo il potenziale di adattamento del paziente all'ambiente.

- LA REGIONE LOMBARE
- DISTURBI: lombalgia, sciatalgia
- TRATTAMENTO: valutazione, consigli ed esercizi

Se sta gradendo questa rivista venga a leggerla MOLTO PRIMA su: MARAPCANA.ME troverà anche riviste,fumetti,libri,musica,apps,software,giochi,serie,film!

MODELLO BIOMECCANICO

Nel modello biomeccanico, il corpo è considerato un sistema integrato di componenti somatiche in costante e reciproca relazione. Impedimenti strutturali dovuti a disfunzioni del sistema muscolo-scheletrico possono ripercuotersi su altri distretti corporei (una distorsione della caviglia, per esempio, può causare dolore al ginocchio). Rimuovere l'impedimento strutturale permette al corpo di ridistribuire nel modo più efficiente possibile tutti gli sforzi abituali e di recuperare una postura funzionale e una buona capacità di movimento, migliorando la qualità della vita. La cervicalgia è tra i disturbi più trattati con questo modello.

- LA REGIONE CERVICALE
- DISTURBI: cervicalgia, ernia del disco cervicale
- TRATTAMENTO: valutazione, consigli ed esercizi

METABOLICO-ENERGETICO

Il modello metabolico-energetico parte dal presupposto che il corpo in salute è in grado di mantenere un equilibrio tra la produzione, la distribuzione e il dispendio di energia e che il mantenimento di questo equilibrio favorisce la capacità di adattamento del corpo stesso. L'equilibrio energetico del nostro organismo è regolato da molte funzioni, tra le quali rivestono un ruolo di particolare importanza la digestione e l'assorbimento dei nutrienti.

Secondo questo modello, l'obiettivo del trattamento osteopatico è quello di migliorare i meccanismi di regolazione metabolica e favorire la conservazione di energia, rendendo più efficiente anche la funzione del sistema immunitario, del sistema endocrino e anche di quello gastro-enterico.

- LA REGIONE ADDOMINALE
- DISTURBI: del colon irritabile
- TRATTAMENTO: valutazione, consigli ed esercizi

Se sta gradendo questa rivista venga a leggerla MOLTO PRIMA su: MARAPCANA.ME troverà anche riviste,fumetti,libri,musica,apps,software,giochi,serie,film!

I modelli diagnostici

MODELLO CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO

Questo modello è utile nel trattamento dei pazienti con problematiche respiratorie e circolatorie. Correggendo una disfunzione del diaframma (che comporta una riduzione dei movimenti respiratori), si migliorano la capacità polmonare e quella circolatoria, con ricadute su altri aspetti della salute del paziente, dalla capacità di movimento (il diaframma si inserisce posteriormente sulle prime vertebre lombari), alla funzionalità digestiva (il diaframma è attraversato dall'esofago). È possibile anche lenire i sintomi associati alle affezioni delle vie aeree superiori e a patologie respiratorie come l'asma o la broncopneumopatia cronica ostruttiva.

- LA REGIONE TORACICA
- DISTURBI: asma
- TRATTAMENTO: valutazione, consigli ed esercizi

L'auto-trattamento

E TU COSA PUOI FARE PER LA TUA SALUTE?

Prestare attenzione alla postura, allo stile di vita ed eseguire regolarmente qualche semplice esercizio, come quelli che ti proponiamo nelle prossime pagine, è utile per prendersi cura della propria salute – senza sostituirsi all'intervento dell'osteopata o del medico.

MODELLO BIO-PSICOSOCIALE

Il principio di base su cui poggia il modello bio-psicosociale è che la psiche influenza anche il sistema muscolo-scheletrico. Anche se la psicologia non è l'ambito di pertinenza dell'osteopata, il modello bio-psicosociale viene adottato per "trattare" il paziente le cui reazioni allo stress sembrano influire sullo stato di salute in modo determinante. Dato che lo stress si manifesta anche come alterazione di meccanismi biochimici, l'osteopata imposta il piano di trattamento per migliorare la capacità del corpo di gestire, compensare o adattarsi ai diversi stati emotivi.

- SNA, ENDOCRINO E IMMUNITARIO
- DISTURBI: stress, ansia, bruxismo
- TRATTAMENTO: consigli ed esercizi

Se sta gradendo questa rivista venga a leggerla MOLTO PRIMA su: MARAPCANA.ME troverà anche riviste,fumetti,libri,musica,apps,software,giochi,serie,film!

BRUCIORE, FORMICOLIO, INTORPIDIMENTO?

SPESSO È UNA QUESTIONE DI NERVI!

Bruciore alle gambe? Piedi intorpiditi? Oppure del formicolio, tale da sembrare di stare in piedi su un mucchio di formiche? Tali fastidi sono sensibilità errate causate dai nervi. La buona notizia è che con dei micronutrienti speciali si può supportare la funzione dei nervi! Gli scienziati hanno elaborato una compressa con i micronutrienti selezionati per un sistema nervoso sano (Mavosten, in farmacia)

Il sistema nervoso: la centrale direttiva di segnali

Nel corpo umano si trovano miliardi di neuroni, il cui compito principale è la trasmissione di stimoli e segnali nell'organismo. I nervi hanno bisogno di micronutrienti specifici per poter svolgere questo compito, ma con l'avanzare dell'età il loro apporto tramite l'alimentazione diventa più difficile da assimilare. Gli scienziati sono riusciti a combinare un complesso di 15 micronutrienti essenziali per nervi sani in una compressa speciale (Mavosten, in farmacia).

15 micronutrienti speciali

L'intelligente complesso nutritivo di Mavosten contiene l'acido alfa-lipoico e la colina, che contribuisce al normale metabolismo dei lipidi. Ciò è essenziale per il mantenimento della struttura e della funzione dello strato protettivo ricco di grassi attorno alle fibre nervose (guaina mielinica). Infatti, solo con una guaina mielinica intatta la fibra nervosa è protetta e può trasmettere correttamente stimoli e segnali. Inoltre contiene anche il calcio, che gioca un ruolo speciale per i nervi: contribuisce infatti alla normale neurotrasmissione. In aggiunta, tiamina, riboflavina e rame contribuiscono, tra gli altri, al normale funzionamento del sistema nervoso.

Una al giorno, ben tollerata

Sono soprattutto le persone più anziane che devono prendere già tante medicine a beneficiare di Mavosten: in quanto integratore alimentare non pesa ulteriormente sull'organismo. Inoltre, i micronutrienti che contiene supportano l'importante lavoro dei nervi nel nostro corpo, senza interazioni né effetti collaterali noti. Il nostro consiglio: Mavosten una volta al giorno. Per una sensibilità normale fino alla punta dei piedi!

Buono a sapersi

All'acido alfa-lipoico (in Mavosten, in farmacia) sono attribuite proprietà antiossidanti, ossia è in grado di catturare i radicali liberi che possono danneggiare i neuroni. In Mavosten l'acido alfa-lipoico è stato associato a preziose vitamine e sali minerali, che contribuiscono alla normale neurotrasmissione (calcio) e al normale funzionamento del sistema nervoso (p. es. tiamina).

Mavosten è una novità assoluta!

Per il farmacista: Nel caso in cui la farmacia fosse sprovvista di **Mavosten**, potrà ordinarlo e riceverlo in poche ore (PARAF 975519240).

Integratore alimentare. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta equilibrata e variata e di uno stile di vita sano. • Immagini a scopo illustrativo

REGIONE CERVICALE

I trattamenti contro i disturbi

L'OSTEOPATIA È UTILE PER RISOLVERE PROBLEMATICHE E DOLORI DELL'AREA DEL COLLO E DELLE VERTEBRE CERVICALI, E PUÒ ESSERE D'AIUTO SIA IN CASO DI DISTURBI ACUTI, CHE DI DOLORI CRONICI; ATTENUA L'INFIAMMAZIONE E ACCELERA IL SUPERAMENTO DEL PROBLEMA, PREVENENDONE ANCHE LA RICOMPARSA

36 Collo, spalle e nuca sorreggono il benessere

42 La "cervicale" e i dolori più frequenti

46 Affrontare i disturbi con l'osteopatia

48 Trattamento fai da te e tecniche anti-dolore

52 Educazione posturale per non soffrire più

54 Gli esercizi da imparare per il benessere del collo

COLLO, SPALLE E NUCA *sorreggono il benessere*

SONO I "CANCELLI DELL'ENERGIA", UN PUNTO IMPORTANTISSIMO E DELICATO DA CUI PASSANO LE INFORMAZIONI E GLI IMPULSI DAL CERVELLO A TUTTO IL RESTO DEL CORPO

La regione cervicale è un crocevia dove si incontrano sistema respiratorio, gastrico e midollo spinale; si tratta di un'area di fondamentale importanza, che mette in comunicazione, dal punto di vista neurologico, vascolare e muscolo-scheletrico, il cervello e il cranio con il resto del corpo. Traumi, patologie o disfunzioni somatiche varie possono interferire su questa importante "via di passaggio" e generare una serie di disturbi che spesso tendono a cronicizzare.
Se le ossa di quest'area non si trovano nella loro normale posizione - scrive Still, il fonda-

> *«Il "vapore della vita" esce dal cuore, risale per il collo per giungere al cervello e irrorarlo. Quando alcuni o tutti gli organi del corpo sono disturbati, l'ingegnere osteopata deve trovare il punto esatto in cui il "vapore della vita" viene interrotto, o in cui l'intero treno o gli organi verranno fatti deragliare».*
>
> *A.T. Still*

tore dell'osteopatia - possono ostruire e comprimere le arterie vertebrali o carotide, interferendo con la normale irrorazione sanguigna.
Anche i muscoli del collo si irritano, disturbando l'afflusso di sangue da e per il cervello.
Possiamo immaginare il cervello come un magazzino, che rifornisce tutti gli organi, attraverso il sistema nervoso. È importante aver cura che i "cancelli", che mettono in comunicazione il cervello col resto del corpo, siano sempre liberi o si creano le condizioni per l'instaurarsi dei più vari disturbi.

ATTUTISCONO GLI SQUILIBRI DEL CORPO

La colonna ha il compito di mantenere l'allineamento per un lungo periodo, senza dolore e in uno stato di confort.
Dal punto di vista osteopatico, le disfunzioni somatiche presenti a livello cervicale possono spesso essere ricondotte a meccanismi di adattamento che il corpo mette in atto per preservare l'orizzontalità dello sguardo e l'orientamento del corpo rispetto al suo centro di gravità. La spina dorsale tende quindi a compensare gli sbilanciamenti, per fare in modo che il livello degli occhi sia perfettamente bilanciato. Se per esempio vi è uno sbilanciamento a livello del bacino, la vertebra cervicale tende a compensare, disallineandosi a sua volta, e viceversa se la vertebra cervicale è sbilanciata, lo sarà probabilmente anche il bacino.

LE VERTEBRE CERVICALI CONSENTONO I MOVIMENTI DELLA TESTA

La colonna vertebrale, il principale sostegno del corpo umano e di quello di tutti i vertebrati, si scompone in cinque segmenti: cervicale, dorsale, lombare, sacrale e coccigeo. Il tratto cervicale è formato da sette vertebre disposte in lordosi; vista di profilo, forma 3 principali curve fisiologiche che ne aumentano la resistenza alle sollecitazioni. Il rachide cervicale serve soprattutto per sostenere la testa, consentirne i movimenti e dare un supporto agli organi di senso, in particolare la vista, posti nel cranio. Questo segmento è attraversato dal midollo spinale, dalle radici dei nervi del plesso brachiale e dai vasi sanguigni vertebrali. Per la sua conformazione anatomica, la struttura cervicale è poco adatta alla gestione di grossi carichi, a differenza di quella lombare che è predisposta a reggere il peso di tutto il torso.
Le vertebre cervicali, però, sono molto adatte al movimento: la forma e l'orientamento delle faccette articolari permettono, infatti, un controllo preciso della posizione della testa e contemporaneamente una piena libertà di movimento, entrambi fattori essenziali per il normale funzionamento della sensibilità specifica (vista e udito), oltre che per le funzioni neurologiche legate in particolare all'equilibrio.

SI APPLICA IL MODELLO BIOMECCANICO

Con il passare degli anni, lo spessore del disco intervertebrale tende a diminuire. Da qui hanno inizio dolori e artrosi e squilibri posturali. I dolori che coinvolgono l'area del corpo dalla nuca alla clavicola e alle spalle sono in genere trattati con tecniche che si rifanno al modello biomeccanico. Rimuovendo ciò che ostacola il corretto equilibrio corporeo, si porta immediato giovamento a fastidi e tensioni.

Le ossa che ci sorreggono

LE SETTE VERTEBRE CHE SOSTENGONO IL CAPO

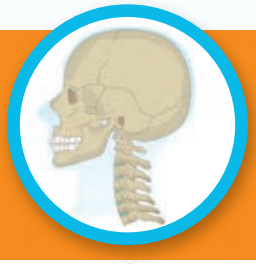
Dal punto di vista osseo la cervicale è composta da sette vertebre che per la loro conformazione permettono un ampio spettro di movimento in tutte le direzioni.
Si identificano con la lettera C seguita da un numero in progressione da 1 a 7. Hanno caratteristiche specifiche che le distinguono dalle altre vertebre: in particolare, presentano una grandezza minore, perché devono sostenere un peso complessivamente inferiore rispetto alle altre vertebre, e hanno il foro vertebrale triangolare.
Di tutta la colonna vertebrale questa è la parte più mobile, ma anche la più delicata. Un trauma del midollo spinale in C1 e C2 porta alla morte, mentre le lesioni del rachide cervicale inferiore (C3-C7) conducono alla paralisi permanente di gambe e di braccia.
Le prime due vertebre presentano una conformazione atipica: la prima si chiama atlante perché sostiene il cranio tramite l'articolazione con l'occipite, la seconda si chiama epistrofeo e costituisce il perno grazie al quale il resto della cervicale può muoversi rispetto al cranio. Questo insieme di articolazioni si definisce "cerniera OAE" (Occipite-Atlante-Epistrofeo), assolve compiti fondamentali, come proteggere e dare passaggio a strutture vascolari e nervose vitali, e concorre a informare il sistema nervoso centrale del nostro posizionamento nello spazio.
Quella che si palpa alla base del collo è invece la settima vertebra (C7), detta anche prominente; presenta un processo spinoso lungo e sporgente ed è intermedia tra vertebre cervicali e dorsali.

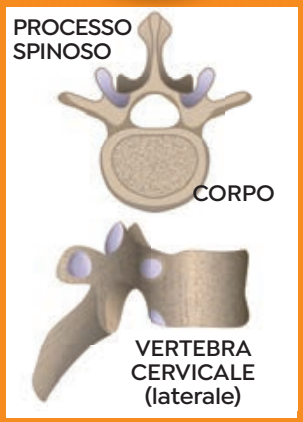
I DISCHI INTERSOMATICI ATTUTISCONO I MOVIMENTI

Tra due corpi (soma) vertebrali consecutivi si trovano i dischi intersomatici, che servono ad ammortizzare le pressioni

CONTENGONO NERVI E MIDOLLO SPINALE

Tutte le vertebre contengono e proteggono il midollo spinale da cui emergono le radici nervose che, uscendo dal canale vertebrale, abbandonano il sistema nervoso centrale (cervello e midollo) per diventare sistema nervoso periferico. È proprio nel punto in cui i nervi fuoriescono tra due vertebre che può avvenire la compressione da parte del disco intervertebrale, con tutto ciò che consegue in termini di dolore e perdita di funzionalità.

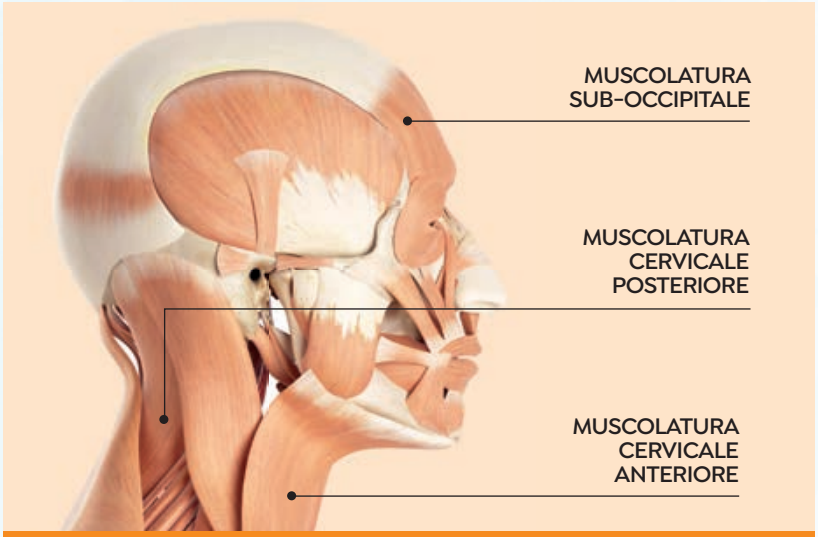




esercitate dal peso e dai movimenti. Ogni disco intervertebrale è composto di un nucleo gelatinoso circondato da lamine fibrose. Alla nascita presenta un alto contenuto di acqua (88%) che permette di assorbire una quantità significativa di stress meccanico, ma con l'età la percentuale di acqua diminuisce e dopo i 50 anni il nucleo polposo presenta caratteristiche simili a quelle della zona fibrosa più esterna.Nella colonna cervicale i dischi sono più spessi anteriormente che posteriormente perché sono strutturati per sostenere una curva lordotica. Le alterazioni di questa curva, che quasi sempre diviene rettilinea, comportano una pressione anomala che i dischi riescono ad accomodare solo entro certi limiti, prima di protrudere fino a improntare la radice nervosa.

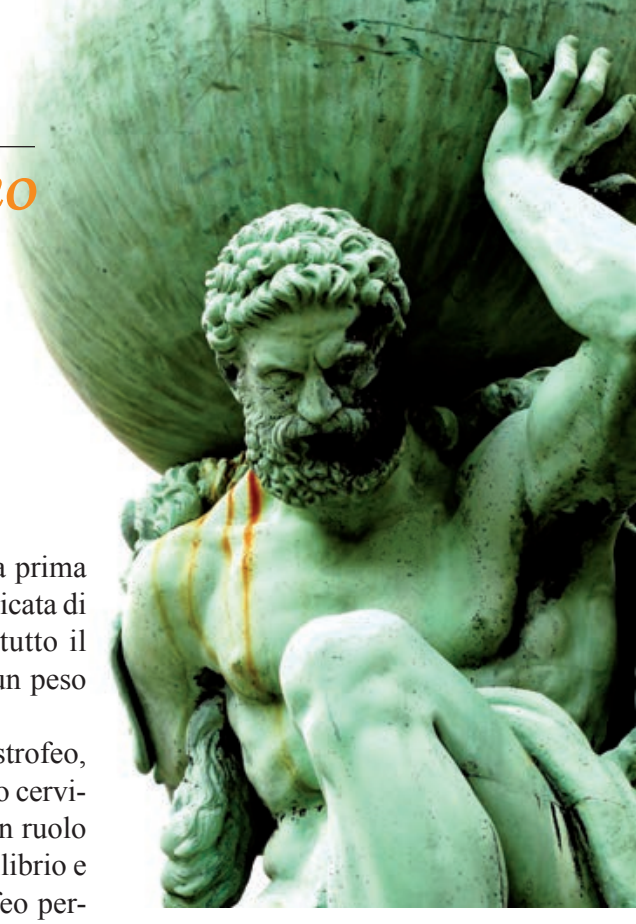
I MUSCOLI DELLA COLONNA

Poiché la maggior parte del peso del corpo si sviluppa sul lato anteriore della colonna, per sostenerla in postura e per consentire i movimenti in opposizione alla forza di gravità, servono numerosi muscoli, sufficientemente robusti.
Questi si inseriscono sui processi spinosi e traversi delle vertebre. Dal momento che ogni vertebra offre inserzione ai muscoli, è facile immaginare come un'alterazione muscolare o fasciale, ad esempio l'ipertono di un muscolo, possa nel tempo influenzare anche la mobilità di un'articolazione e alterare il posizionamento stesso di una vertebra.
È importante sottolineare che un'alterazione nel posizionamento di una vertebra non costituisce necessariamente un elemento disfunzionale, al contrario a volte può essere un adattamento funzionale che il corpo assume spontaneamente per compensare un impulso proveniente dall'esterno o da altre strutture e in questo caso non va corretto.
I principali gruppi muscolari sono tre:
• muscolatura sub-occipitale;
• muscolatura cervicale anteriore;
• muscolatura cervicale posteriore.



Dal tipo di alterazione è possibile stabilire se è presente una disfunzione

Le ossa che ci sorreggono



ATLANTE, LA CHIAVE DI VOLTA DELLA SALUTE

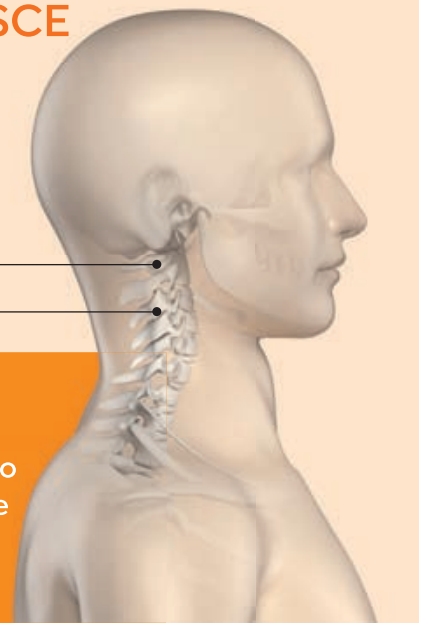
Il cervello controlla e monitora il corpo attraverso un flusso costante di messaggi elettrochimici che si muovono nella rete del sistema nervoso e nel sangue e che ne governano tutte le funzioni. Questi scambi passano attraverso un'area piccola e delicata: la prima vertebra cervicale, il punto dove l'occipite si articola con atlante. Si comprende come se quest'area è disallineata il passaggio di informazioni risulti ostacolato.
La prima delle sette vertebre del tratto cervicale si chiama atlante (C1), un nome che deriva dall'antica mitologia greca. Atlante era infatti un Titano, che reggeva sulle spalle tutto il mondo; e lo stesso fa la prima vertebra cervicale, incaricata di sorreggere il cranio e tutto il suo contenuto, che ha un peso di circa 5 chili.
Occipite, atlante ed epistrofeo, che compongono il tratto cervicale superiore, hanno un ruolo chiave per il nostro equilibrio e per la salute. L'epistrofeo permette la rotazione della testa, articolandosi con atlante. L'occipite, invece, è l'osso del cranio che tocca l'atlante tramite i condili occipitali.

FUORI SEDE DÀ ORIGINE A MOLTI DISTURBI

La maggior parte delle persone ha atlante fuori sede (sublussato), questo determina un disallineamento della testa rispetto al corpo, con muscoli anch'essi disallineati e contratti, che limitano gli impulsi elettrochimici dal cervello al corpo.
Questa condizione, nel tempo, non può che causare dolore e disturbi di varia natura.

I sintomi tipici - Rigidità della nuca, cervicalgia, compressione nervosa e vascolare, dolori articolari, ronzii auricolari e tintinnii, difficoltà nell'equilibrio saranno solo alcune delle conseguenze di questa condizione.
Se le vertebre cervicali sono disallineate e il cranio risulta piegato, questo squilibrio si rifletterà su tutto il corpo, per esempio sul bacino che sarà più alto da un lato, con il risultato che anche la gamba corrispondente sarà più alta, per compensare lo squilibrio. Si tratta di una condizione conosciuta in gergo tecnico come "gamba corta funzionale".

ECCO DOVE NASCE IL MAL DI TESTA



Le disfunzioni somatiche a carico della cerniera occipite-atlante-epistrofeo (OAE) sono una delle cause più comuni di cervicalgia, cefalea e vertigini

PERCHÉ PUÒ PERDERE IL SUO ALLINEAMENTO

Una caduta, un piccolo infortunio, la postura scorretta, un letto inadeguato, un colpo di frusta può essere causa di disallineamento, che spesso passa inosservato, anche perché i disturbi non compaiono immediatamente.
Oggi si sa che spesso la sublussazione ha origini lontanissime e a volte risale perfino alla nascita e ai primi mesi di vita: in particolare, si ritiene possa essere legato posizione assunta dalla testa del neonato durante il parto, di alcune manovre ostetriche di trazione e dal fatto di tenere il bambino a testa in giù dopo la nascita, oppure a tenerlo a pancia in giù nei primi mesi di vita.

COSA È IL "COLPO DI FRUSTA"?

Una delle più frequenti cause di disfunzione cervicale è il colpo di frusta, una distorsione della parte alta della colonna, dovuta al brusco movimento della testa, per esempio a seguito di tamponamento automobilistico, ma anche sport da contatto, come boxe, kick boxing e karate. Spesso regredisce in qualche settimana, ma può avere anche esiti permanenti e cronici, come ernie del disco.
Tra i sintomi, dolore e rigidità, mal di testa, vertigini, nausea, disturbi della vista, difficoltà di memoria e concentrazione, ronzii, disturbi del sonno e irritabilità. È il medico a diagnosticarlo tramite test di imaging, e si tratta con farmaci antidolorifici e miorilassanti, collare cervicale e successiva riabilitazione. Anche l'osteopatia può essere molto d'aiuto per superare il problema.

IL TRATTAMENTO ATTIVA I PROCESSI DI RIGENERAZIONE

La correzione del tratto cervicale superiore è di enorme importanza, non solo per dare sollievo al dolore a carico delle vertebre, ma anche per risolvere un'ampia serie di disturbi in aree del corpo distanti dal collo e tuttavia influenzate dal cattivo allineamento delle vertebre cervicali. Si possono attenuare torcicollo, mal di schiena, sciatica, contratture muscolari, sinusite, sindrome da fatica cronica, formicolii, mal di testa, vertigini, scoliosi, dolori al ginocchio e tanti altri disturbi.
Quando atlante ritrova la sua sede originaria, si innesca un rapido processo di autoguarigione e tutto l'organismo comincia a funzionare meglio. Progressivamente ritrovano il loro equilibrio funzioni prima bloccate o indebolite. Con la correzione meccanica di atlante, i muscoli cominciano a rilassarsi, aumenta l'ossigenazione e il sistema immunitario ritrova vigore.

Il disallineamento delle vertebre cervicali superiori peggiora la comunicazione tra il cervello e il resto del corpo. Il corretto scambio tra il capo e il corpo è alla base della salute

I disturbi più frequenti

LA "CERVICALE", *l'infiammazione delle prime vertebre*

È UN DISTURBO DIFFUSO, CHE PROVOCA DOLORI, CEFALEE, VERTIGINI E SENSO DI MALESSERE: SCOPRI COME EVITARLO

Nel linguaggio comune si chiama cervicale, in realtà si tratta più propriamente di cervicalgia, letteralmente dolore che colpisce le vertebre cervicali, ossia le prime vertebre della spina dorsale, quelle più vicine alla nuca.
Il dolore al collo è uno dei motivi più frequenti di consulto osteopatico, secondo solo al dolore lombare.
La cervicalgia colpisce maggiormente le donne, con un picco di incidenza tra i 20 e i 40 anni, non a caso durante il periodo di maggior impegno lavorativo. Infatti questo tipo di disturbo risulta essere associato, più di ogni altra condizione muscolo-scheletrica, a fattori occupazionali e posture mantenute a lungo, oltre che a condizioni di stress psicologico intenso e cronico.

I SINTOMI TIPICI

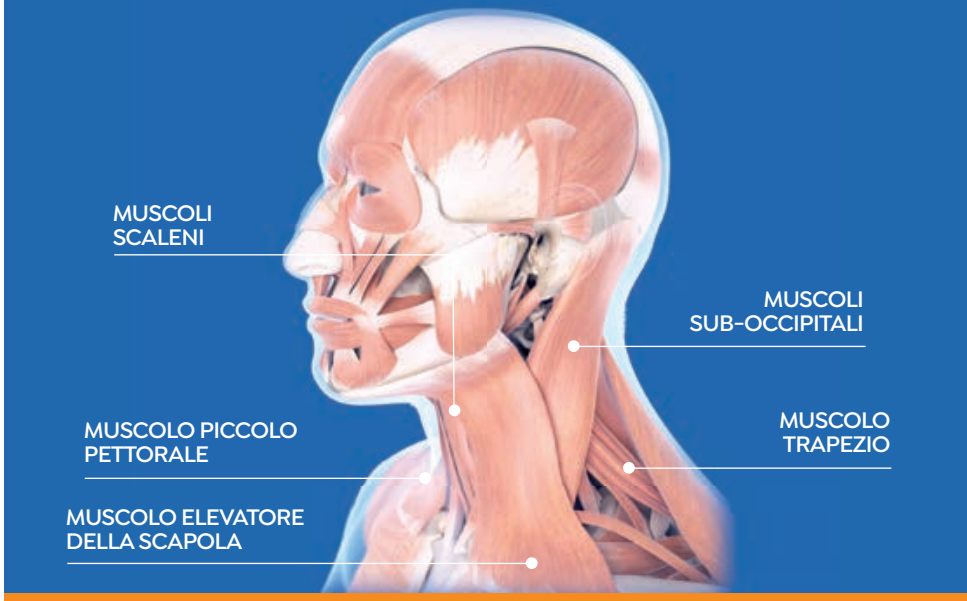
Il dolore che in genere è localizzato al collo; aumenta con il movimento, spesso non è costante né simmetrico. Spesso non si limita alla zona del collo e delle spalle, ma si irradia lungo il braccio, oppure è associato a episodi di cefalea, che viene definita cervicogena proprio perché scatenata da disfunzioni a livello cervicale.
Le cause più comuni di dolore cervicale sono riconducibili a processi degenerativi come discopatia e artrosi, oppure a disfunzioni mio-fasciali, come ad esempio trigger point o sindrome da stretto toracico superiore. Quando il dolore si irradia lungo l'arto inferiore è opportuno inserire in diagnosi differenziale disturbi su base neurologica, come l'ernia del disco, una patologia invalidante che rappresenta l'apice di una serie di alterazioni biomeccaniche che l'osteopatia può individuare e correggere.

LA DIAGNOSI CLASSICA

La cervicalgia viene diagnosticata dal medico con test, che vanno dalla palpazione e osservazione, alla radiografia, alla tac, per individuare se vi siano compromissioni del midollo spinale, e alla risonanza magnetica. Quanto alla terapia, l'osteopatia è una delle più utili per risolvere il problema alla radice.

PERCHÉ COMPARE IL DOLORE

Postura scorretta, sedentarietà e colpi di freddo sono i tre grandi imputati di questo distrurbo, soprattutto laddove diventi cronico.
Chi svolge un lavoro sedentario è più predisposto a soffrirne, come anche gli studenti, che passano molto tempo sui libri con la testa china, ma anche chi utilizza il telefono cellulare per ore, tenendolo scorrettamente tra la spalla e l'orecchio.
Anche un cuscino e un materasso inadeguati possono provocare dolore, così come anche una scorretta postura durante la guida.
Infine, è lo stress ad accentuare i dolori, favorendo l'assunzione di posture difensive scorrette (per esempio quella tipicamente femminile, con le spalle e il collo incassati verso il basso).
Queste abitudini mettono in tensione i muscoli e li affaticano e possono provocare dolori al collo, spesso associati a nausea, mal di testa e vertigini.
Il dolore cervicale acuto, invece, può avere cause più serie, quali colpo di frusta, degenerazione dei dischi intervertebrali, ernia cervicale, ipercifosi dorsale, ipelordosi lombare, lesioni traumatiche, escrescenze ossee, osteoartrite (spondilosi) o essere dovuto alla pratica di sport di potenza con sovraccarichi.



Tensioni muscolari sono causa di cervicalgia

I movimenti sono irrigiditi

QUANDO L'ORIGINE È MUSCOLO-TENSIVA

La prima causa di dolore cervicale è un eccessivo stato di tensione muscolare, quasi sempre causato dal mantenimento di posizioni scorrette durante la giornata. Il dolore, che origina nella regione del collo e può estendersi dalla base del cranio fino all'area intrascapolare, è associato a sensazione di rigidità e limitazione in alcuni movimenti come la rotazione o la flessione laterale del capo. I muscoli più interessati (secondo il difetto posturale) sono i seguenti.

- **Muscoli scaleni** - Ruotano la testa e si attivano durante la respirazione; se questa è prettamente toracica, come avviene negli stati ansiosi, può giustificare un ipertono di questi muscoli.
- **Muscoli sub-occipitali** - Sono quattro per lato e regolano la posizione del capo rispetto al collo. Molto spesso sono doloranti e giocano un ruolo determinante nell'insorgenza della cefalea.
- **Muscolo piccolo pettorale** - È un muscolo di respirazione. Un atteggiamento di chiusura è spesso dovuto a uno spasmo di questo muscolo.
- **Muscolo elevatore della scapola** - La sua azione principale è sollevare la scapola. Mantenere questa posizione a lungo, come spesso accade quando siamo in tensione, provoca dolori.
- **Muscolo trapezio** - Eleva e sostiene la spalla ed è una delle sedi più comuni di dolore.

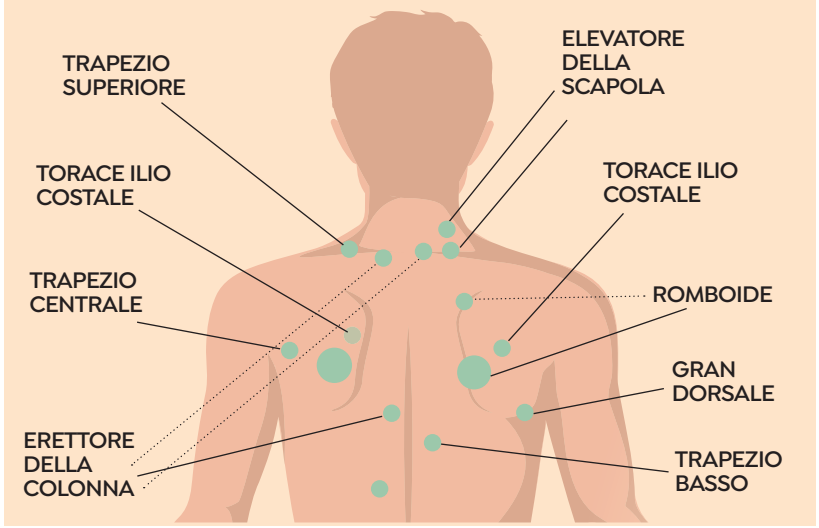
I "PUNTI GRILLETTO"

I trigger point mio-fasciali (punti grilletto) indicano una zona molto circoscritta, localizzata all'interno del muscolo o della sua fascia, nella quale i nocicettori (recettori del dolore) sono diventati iperreattivi a causa dell'azione locale di agenti infiammatori (istamina, bradichinina, prostaglandine). La palpazione dei trigger point causa un dolore acuto che può essere proiettato in aree anche distanti da quelle compresse. In genere l'estensione e l'entità del dolore sono direttamente proporzionali all'irritabilità delle fibre muscolari e possono variare di ora in ora, o di giorno in giorno.
I trigger point attivi provocano dolore, riduzione dell'ampiezza dei movimenti e rigidità muscolare, specie dopo un periodo di relativa immobilità muscolare come ad esempio al momento del risveglio mattutino. Possono diventare latenti se il muscolo è mantenuto a riposo, mentre dalla condizione di latenza possono diventare attivi per l'esposizione del muscolo agli stimoli. Per questo motivo è possibile che si ripresentino episodi dolorosi alla sera, dopo una giornata di lavoro. La persistente attività del trigger point può inoltre passare da una fase di reversibilità della sintomatologia a una fase di irreversibilità.

I SINTOMI TIPICI

I trigger point latenti non provocano dolore ma una certa debolezza muscolare e determinano la riduzione dell'ampiezza del movimento.
Un trigger point latente potrebbe diventare attivo in seguito all'affaticamento del muscolo, oppure in seguito a un suo protratto accorciamento, a un trauma diretto, un raffreddamento, ma anche in seguito a una malattia. Grazie a numerosi studi clinici è stato possibile mappare i trigger point e le corrispondenti aree di dolore, come evidenziato nella figura sottostante.

TRIGGER POINT

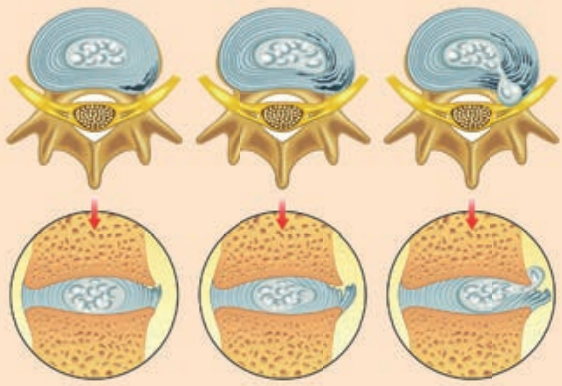


L'ERNIA CERVICALE

La cervicale non rappresenta la sede più comune di discopatia perché non è deputata al sostegno di grossi pesi; ciò nonostante la presenza di un trauma o di gravi alterazioni funzionali può comprimere il disco fino a farlo entrare in conflitto con una radice nervosa. La discopatia cervicale è poi conseguenza dell'invecchiamento.
I sintomi tipici sono:
• dolore intenso aggravato da colpi di tosse oppure starnuti;
• formicolio (parestesia);
• riduzione della sensibilità (ipoestesia);
• perdita di forza di alcuni muscoli (ipostenia);
• riduzione dei riflessi osteotendinei relativi alle radici coinvolte. Il dolore è profondo e si irradia sull'arto superiore.

DA DOVE ARRIVA IL FASTIDIO

Infiammazioni, protrusione discale, ernia del disco sono causa di dolore intenso, formicolio, riduzione di mobilità e riflessi.

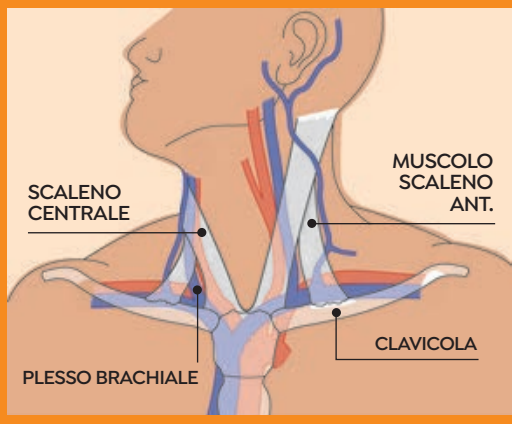


LA RADICE DEL DOLORE

L'ernia delle vertebre C5/C6 determina una sofferenza della radice C6 con dolore e parestesie che si irradiano prevalentemente alla spalla e alla regione laterale del braccio e dell'avambraccio fino al pollice. L'indebolimento del tono muscolare o nervoso (ipostenia) è in genere modesto.
L'ernia delle vertebre C6/C7 comprime la radice C7. Il dolore e i disturbi sensitivi si irradiano prevalentemente alla regione posteriore del braccio e dell'avambraccio fino al secondo e al terzo dito.
La lesione della radice C7 provoca indebolimento dell'estensione del gomito, del carpo e delle dita e il riflesso tricipitale è ridotto o assente.

LA SINDROME DA STRETTO TORACICO SUPERIORE

È una patologia che deriva dalla compressione della rete nervosa del braccio, a livello della regione latero-cervicale del collo, con disordini di tipo vascolare e nervoso. L'esordio è legato alla riduzione dello spazio toracico superiore a seguito di anomalie congenite (costa sovranumeraria) o acquisite (esiti di frattura di clavicola) delle strutture che lo costituiscono, ma soprattutto in seguito a posture scorrette.
Il plesso brachiale può essere intrappolato:
• tra i fasci del muscolo scaleno medio e anteriore;
• nel passaggio tra la prima costa e la clavicola;
• nel passaggio dietro al ventre del muscolo piccolo pettorale.



I sintomi consistono in dolore, parestesia e atrofia muscolare della mano.
L'insorgenza del dolore è solitamente insidiosa e coinvolge con grande frequenza il collo, irradiandosi progressivamente alla spalla e quindi al braccio. I sintomi sono più forti al risveglio per la posizione su un fianco assunta durante il sonno.

AFFRONTARE I DISTURBI *con l'osteopatia*

LE TECNICHE OSTEOPATICHE SONO MOLTO EFFICACI SUI PROBLEMI DELL'AREA CERVICALE, ATTRAVERSO MANIPOLAZIONI, TRATTAMENTI MA ANCHE ESERCIZI DA FARE A CASA E RIEDUCAZIONE DELLA POSTURA

Sia la discopatia cervicale sia le sindromi mio-fasciali, come i trigger point o la sindrome da stretto toracico superiore rispondono molto bene al trattamento manipolativo osteopatico, proprio perché sono riconducibili a un'alterazione prettamente biomeccanica.
Teniamo sempre presente che l'osteopata non agisce sulla base di un rigido protocollo di trattamento: applicare una tecnica specifica in base al sintomo, a prescindere dalla storia clinica del paziente e senza eseguire un esame obiettivo, va contro tutti i principi osteopatici. Ogni sintomo, come già detto più volte, va messo in relazione a tutte le informazioni fornite dal paziente poiché, per esempio, una cervicalgia della stessa qualità e intensità in due pazienti diversi potrebbe dipendere da due cause completamente differenti.
Come scrive spesso A.T. Still, ci sono molte vie per arrivare a uno stesso obiettivo.

IL TRATTAMENTO PASSO PER PASSO

Per prima cosa l'osteopatia valuta attentamente il cliente, per capire se vi siano controindicazioni al trattamento manuale e si serve di tecniche dolci come digitopressione e tecniche di soft tissues (trattamento manipolato dei tessuti molli).
Poi può procedere con tecniche di mobilizzazione articolare delle vertebre e, se opportuno, manovre di spinta che servono per migliorare la mobilità articolare e l'assetto posturale. In pratica, l'osteopatia mira a risolvere il disturbo risalendo alla sua vera origine, sanando il disequilibrio per riportare il corpo al suo normale stato di confort, economia e non dolore.
L'osteopata, poi, interviene per dare al paziente alcuni esercizi di mantenimento, che può eseguire da solo, ma anche suggerimenti pratici inerenti allo stile di vita e alla postura.

EFFETTI BENEFICI SIN DA SUBITO

Dopo il trattamento, il paziente potrà percepire una forte stanchezza e qualche dolore o tensione muscolare. In particolare, in caso di intervento sul disallineamento dell'atlante, potranno manifestarsi dolori alle articolazioni di anca e ginocchia. Si tratta di reazioni transitorie e dovute alla nuova e corretta posizione conquistata.

COME PROCEDE UN BRAVO OSTEOPATA

Attraverso test specifici e palpazione, si identifica il tipo e la provenienza del dolore.

• Il dolore cervicale è generalmente associato a una riduzione di mobilità del tratto dorsale alto, delle prime coste e delle clavicole ed è quindi necessario prestare particolare attenzione a questi livelli e intervenire su eventuali riduzioni di mobilità.

• È opportuno indagare la presenza di tensioni a carico della muscolatura cervicale profonda e superficiale a partire da quella sub-occipitale e trattare disfunzioni somatiche della cerniera OAE. Manipolando l'articolazione tra atlante e occipite è possibile recuperare quei gradi di mobilità che diversamente sono compensati dal resto del rachide cervicale.

• L'articolazione temporo-mandibolare è spesso responsabile di alcune cervicalgie. Per continuità anatomica e adattamenti posturali, i click articolari della mandibola o il bruxismo creano adattamenti disfunzionali nella regione del collo.

• Si valuta la funzionalità viscerale, in particolare epatica. La capsula che avvolge il fegato è innervata dal nervo frenico che emerge tra la terza e la quinta vertebra cervicale. Disfunzioni epatiche possono ripercuotersi sulle vertebre per un fenomeno di facilitazione spinale.

• Si considera l'apertura e la chiusura della bocca, intervenendo con tecniche di osteopatia craniale, tecniche sulla colonna cervicale, sui legamenti della mandibola oppure attraverso la detenzione dei muscoli della masticazione.

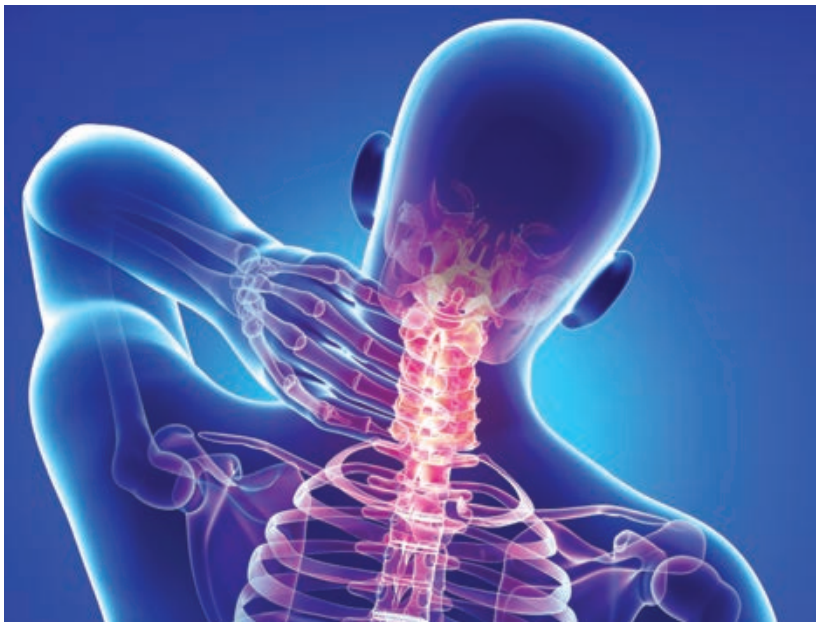
CORREGGERE LA POSTURA

A volte il dolore al collo permane anche quando la causa viene individuata e trattata, perché la persona mantiene atteggiamenti posturali scorretti e il dolore attiva un circolo vizioso che lo mantiene "attivo". Anche a livello neurologico, un dolore persistente genera modifiche permanenti nel midollo spinale e nel cervello, che permangono anche quando viene eliminata la causa dello stimolo doloroso. Bisogna affrontare con calma il dolore, per evitarne le conseguenze anche sulla qualità di vita e delle relazioni.

Trattamento fai da te

LE STRATEGIE VINCENTI CONTRO LE TENSIONI A COLLO E NUCA

La chiusura e l'apertura della bocca e le tensioni a livello dei muscoli corrispondenti possono influenzare l'assetto della colonna, soprattutto nell'area cervicale. Il rilassamento di queste aree, dunque, crea sollievo anche ai disturbi dell'area di collo e spalle.
Contro i dolori che coinvolgono l'area cervicale, ma anche la testa e il viso, può quindi essere utile un autotrattamento, che ci aiuterà a rilasciare le tensioni muscolari e ad attenuare la sensazione dolorosa.
Ecco una serie di esercizi, da sperimentare in caso di nevralgie e infiammazioni. Se il dolore è molto intenso e persistente, invitiamo comunque a consultare il medico e l'osteopata.



1. LE OSCILLAZIONI DEL CAPO

Per contrastare i dolori cervicali, uno dei migliori esercizi, che si può eseguire anche in autonomia, consiste in delicate oscillazioni della testa e del collo lungo i tre piani cosiddetti "del sì", "del no" e "del forse".
Esegui ogni movimento in maniera lenta e consapevole, senza esagerarlo. Gli esercizi che più giovano a questa parte della colonna sono quelli eseguiti in modo leggero, con mosse quasi impercettibili.

1. Seduto o in piedi, in posizione composta ma rilassata, fletti la testa in avanti e distendila all'indietro, muovendola sul "piano del sì". Ripeti il movimento alcune volte.
2. Poi ruota la testa delicatamente, da sinistra a destra, lungo il "piano del no". Esegui alcune ripetizioni.
3. Inclina lateralmente il capo, avvicinando leggermente l'orecchio alla spalla ("piano del forse"), come se volessi dire "così così".
4. Ripeti gli esercizi facendo attenzione alla respirazione, sentendo l'aria che, entrando e uscendo dal corpo, accompagna spontaneamente i movimenti del collo e della testa.

2. SE IL MALE "RIMBALZA" ALLA TESTA

1. Seduto con una postura eretta ma rilassata, bilancia bene la posizione della testa sulla colonna, per trovare un punto di equilibrio, alzando di qualche centimetro lo sterno. La testa deve essere sostenuta senza fatica dalla colonna, come fosse un leggero palloncino.
2. Ora la testa inizia a pesare come un mattone, gravando sulla prima vertebre cervicale. Ti stupirai di come anche questa posizione possa risultare gradevole.
3. Quale dei due assetti è per te più piacevole, quello con la testa pesante o leggera? Che sensazioni suscitano i due movimenti?
4. Abbina l'assetto in cui ti trovi meglio alla respirazione consapevole, eseguita con il diaframma e mantienilo per un paio di minuti.
5. Ripeti l'esercizio intero.

3. QUANDO LA TENSIONE STRINGE LE TEMPIE

Questo semplice massaggio insiste sul muscolo temporale, una struttura piatta dalla conformazione a ventaglio, che fa parte dei muscoli della masticazione e si percepisce all'altezza delle tempie stingendo leggermente i denti.

1. Seduto in posizione composta ma rilassata, apri e chiudi la bocca, stringendo leggermente i denti.
2. Individua il muscolo temporale e con i pollici esercita una leggera pressione, mentre continui a eseguire il movimento di apertura e chiusura della bocca.
3. Ripeti portando la consapevolezza sul respiro.

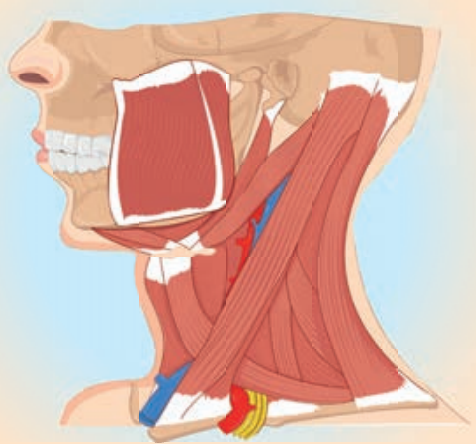
4. SE LA MASCELLA È INDOLENZITA

Prova questo esercizio per sciogliere l'articolazione della mascella.

1. Porta le mani dietro la nuca, con le dita che si uniscono all'altezza delle vertebre cervicali e i pollici agli angoli della bocca.
2. Fai scivolare indietro i pollici sul muscolo massetere (serrando i denti, lo percepisci come una sporgenza localizzata: posiziona i pollici poco sopra).
3. Fai scorrere entrambi i pollici in linea obliqua in direzione degli angoli della bocca, esercitando una leggera pressione - che potrà essere un po' dolorosa, se il muscolo è molto contratto). Ripeti per un paio di volte.
4. Mentre scendi con i pollici, socchiudi leggermente la bocca. E ripeti per un paio di volte. È normale percepire un po' di dolore, segno che il muscolo è contratto.

SUA MAESTÀ IL MASSETERE, IL MUSCOLO PIÙ FORTE

Il massetere è il muscolo più forte di tutto il corpo; è posizionato obliquamente sulla guancia e si può palpare facilmente.
Per massaggiarlo, puoi anche applicare con il dito una pressione localizzata, mantenendola finché il dolore (che inizialmente è normale percepire) non scompare o si attenua.



LE MOSSE ANTI MAL DI TESTA

Esercita delle piccole pressioni lungo il percorso del dolore e questo si attenuerà

PER FAR PASSARE LA SINUSITE

Ecco un esercizio utile per attenuare il mal di testa da sinusite, l'infiammazione dolorosa dei seni paranasali che spesso si verifica in seguito a catarri e raffreddore.

1. Seduto in posizione composta ma rilassata, appoggia i gomiti su un tavolo, con gli indici e i medi di entrambe le mani vicino alla radice del naso, i pollici posati sulle tempie. Mignolo e anulare restano chiusi nella mano.
2. Esercita una leggera pressione, associando il sollevamento della testa alla fase di espirazione, aumentando la pressione di indice e medio contro l'osso della fronte.
3. Se ti trovi meglio ad alzare la testa nella fase di espirazione, asseconda pure questa inclinazione.
4. Ripeti pressione e respirazione per circa 7 minuti.
5. Mettiti in ascolto del tuo corpo. La sensazione dolorosa è diminuita?
6. Annota i miglioramenti su un diario.
7. L'ideatore di questo eserci zio, il dott. R. R. Becker, raccomanda di eseguirlo per almeno un mese.

SE IL DOLORE PARTE DAGLI OCCHI

Spesso dopo una giornata passata al computer la vista affaticata provoca il più classico dei cerchi alla testa, un dolore non troppo intenso ma fastidioso perché persistente. Questo esercizio è adatto per riposare la vista e al contempo rafforzarla. Non limitarti a eseguirlo alla fine della giornata: ogni momento è buono per proteggere la salute dei tuoi occhi e prevenire il mal di testa serale.

1. Seduto su una sedia, assumi una posizione allineata, ma rilassata.
2. Porta lo sguardo su un punto a una distanza di 30-50 cm e mantienilo per qualche secondo.
3. Sposta lo sguardo più lontano che puoi e mantienilo per qualche secondo.
4. Ripeti l'esercizio portando la consapevolezza sul respiro e associando a ciascuno dei movimenti degli occhi l'inspirazione o l'espirazione a seconda di come ti viene più naturale.
5. Ripeti per una decina di volte questo esercizio.

SGUARDO FRESCO, MENTE LEGGERA

1. Seduto, assumi una posizione allineata, ma rilassata.
2. Sfrega i palmi delle mani, mentre respiri lentamente.
3. Espirando, appoggia le mani sugli occhi chiusi, immaginando che la loro energia e il loro calore si propaghino dalle dita agli occhi, dai nervi ottici fino alle profondità del cervello.
4. Ripeti 3 volte.

TIRARE IL PUNTO DOLENTE

Chi ha mal di testa tende intuitivamente a premere e a massaggiare i punti dolenti. Assecondando questa tendenza istintiva con un massaggio più strutturato, possiamo aumentarne gli effetti positivi.

1. Seduto in posizione comoda, cercando di tenere la schiena allineata, metti l'indice della mano sul punto dolente.
2. Con l'altra mano tira la pelle della testa per qualche centimetro, cercando la direzione che apporta più sollievo.
3. Abbina anche una respirazione lenta, profonda e consapevole.
4. Continua a praticare l'automassaggio per 2-3 minuti.
5. Il dolore dovrebbe essere diminuito e tu ti sentirai probabilmente più rilassato.

QUANDO IL DOLORE COLPISCE LA NUCA

Se duole la regione occipitale del cranio, spesso le responsabili sono le vertebre cervicali.

1. In posizione sdraiata, incrocia le dita e poni nel mezzo la testa. I pollici andranno a toccare le piccole protuberanze ossee dietro alle orecchie.
2. Tira leggermente la pelle verso l'alto, con entrambi i pollici, mentre abbassi il mento avvicinandolo a poco a poco allo sterno.
3. Rialza il mento, mentre tiri la pelle verso il basso.
4. Respira in modo consapevole e ripeti l'esercizio per qualche minuto.
5. Ascolta il dolore: è diminuito? Si è spostato? Ripeti ancora per un minuto il massaggio aumentando leggermente la pressione.

SE FA MALE LA FRONTE

Dall'osteopatia cranio-sacrale deriva questa tecnica che aiuta a superare in fretta i dolori della fronte e della parte alta della testa.

1. Seduto con la schiena allineata, appoggia i gomiti su un tavolo e la testa tra le mani.
2. Dopo aver assunto una posizione comoda, esegui alcune respirazioni lente, profonde e rilassanti.
3. Abbandona il peso della testa tra le mani.
4. Massaggia la fronte eseguendo delle piccole rotazioni dell'avambraccio destro verso l'interno e, contemporaneamente, di quello sinistro verso l'esterno (o viceversa).
5. Continua a respirare mentre esegui questo movimento.
6. Cerca la combinazione di respirazione e movimento che sembra darti un maggiore sollievo.
7. Continua per circa 3 minuti.

PER LE FITTE LATERALI

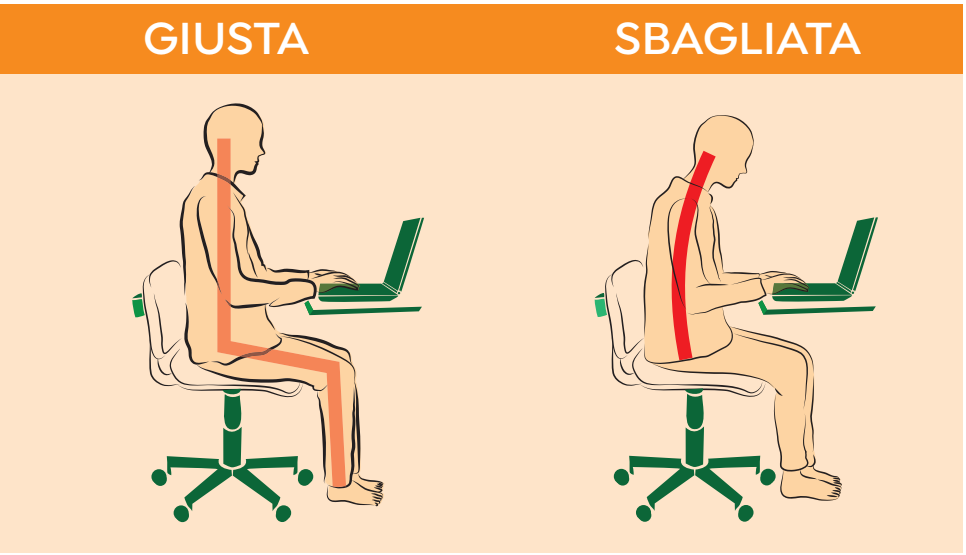
1. Seduto con la schiena allineata, oppure sdraiato su una superficie non troppo morbida, appoggia il palmo delle mani sui punti dolenti esercitando una pressione progressiva ma sempre leggera.
2. Sposta le mani verso l'alto, tirando leggermente la pelle della testa e cercando di percepire i movimenti che danno maggiore sollievo.
3. Ripeti alcune volte, abbinando anche la respirazione, che deve essere sempre lenta, rilassata e leggera.
4. Ascolta il dolore; è diminuito? Si è spostato?
5. Ripeti l'esercizio per alcuni minuti, aumentando leggermente la pressione.

Educazione posturale

RADDRIZZA LA COLONNA E ALLEVIA *il peso sul collo*

L'ATTEGGIAMENTO POSTURALE CHE SIAMO ABITUATI A MANTENERE NELLE AZIONI QUOTIDIANE È ALLA BASE DELLA SALUTE CERVICALE. ECCO QUEL CHE DEVI SAPERE E GLI ERRORI DA NON FARE PIÙ

Per prevenire o ridurre l'intensità e la frequenza del dolore cervicale il primo consiglio che dà l'osteopata è quello di adottare qualche semplice accorgimento per modificare la postazione di lavoro e quindi la propria postura, oltre a praticare sport e migliorare, per quanto possibile, la gestione dello stress. Oltre ai trattamenti, agli esercizi di stretching e ai massaggi, è quindi fondamentale curare il proprio modo di muoversi, cercando di rompere quegli schemi patogeni che si acquisiscono con la sedentarietà. Il modo di muoversi e le posture mantenute nella vita quotidiana sono uno strumento determinante per recepire davvero e mantenere i benefici ottenuti dalle manipolazioni. Possiamo frequentare tutti gli esperti esistenti, ma se la postura è sbagliata, non potremo trarre davvero beneficio da alcun intervento. È quindi molto importante acquisire consapevolezza dei propri movimenti e della postura, per poterli correggere e abituarsi a svolgere i movimenti quotidiani mantenendo un corretto allineamento cranio cervicale e della schiena. Ecco qualche suggerimento.



IN UFFICIO

• Lo schermo deve essere posizionato al livello degli occhi con un'inclinazione di circa 10°-20°. La distanza dal monitor deve essere di 50-70 cm, circa come la lunghezza del proprio avambraccio.

• Gli avambracci devono essere

Bisogna sciogliere le tensioni

L'ESERCIZIO DI STRETCHING CERVICALE

1. Siediti su una sedia senza schienale, oppure resta in piedi, l'importante è che la schiena sia ben aderente al muro. Cerca il contatto del muro con l'occipite. Fai scivolare la testa verso l'alto, come se venisse sollevata da un palloncino. Fai la massima attenzione a non alzare solo il mento, per non accorciare il tratto cervicale.
2. Cerca di appiattire il collo contro il muro.
3. Mantieni le spalle ben rilassate, non irrigidirle, ma muovi solo collo e testa, "trascinando" tutte le vertebre della schiena.
6. Compi 30 respiri lenti e rilassati mantenendo l'allungamento.
7. Ripeti per 3-4 volte.
8. Se hai il tratto cervicale rettilineizzato, poni tra il muro e il collo un piccolo strofinaccio non compatto, arrotolato.

appoggiati ai braccioli della sedia e il polso deve rimanere il più possibile rettilineo sia con il mouse sia con la tastiera.

• Le spalle devono essere rilassate e la schiena deve rimanere ben appoggiata alla sedia, che deve essere ergonomica e ad altezza regolabile.

• I piedi devono potersi appoggiare a terra comodamente con le ginocchia che formano un angolo di circa 90°.

• Il getto freddo dell'aria condizionata è dannoso per il collo. Se non si può evitare, ripararsi con una sciarpa di seta.

DURANTE IL SONNO

Quando il dolore al collo è presente fin dal mattino occorre prestare attenzione alla posizione che si assume di notte e anche al cuscino, che deve essere abbastanza alto da coprire lo spazio tra la spalla e l'orecchio, in modo che dormendo su un fianco la testa non resti inclinata su un lato, tipica posizione che può scatenare una sindrome da stretto toracico superiore. Una buona igiene del sonno è fondamentale per evitare la comparsa di dolori cronici di natura muscolo-scheletrica.

ALLA GUIDA

1. Si raccomanda di non guidare per più di 4 ore al giorno.
2. È bene fare una sosta almeno ogni 2 ore, per 15 minuti in cui si esce dall'auto e ci si sgranchisce.
3. Approfitta della sosta per modificare leggermente il sedile, così evitiamo di tenere troppo a lungo la stessa postura, che potrebbe creare tensioni dolorose.
4. Durante la fermata, eseguire qualche esercizio di stretching del collo o di rotazione della testa.

COSA FARE SE IL DOLORE PERSISTE

Quando un particolare movimento del collo ci provoca dolore, istintivamente evitiamo di eseguirlo, il che determina, nel tempo, un indebolimento muscolare. In compenso attiviamo altri gruppi di muscoli per mantenere questa posizione, non fisiologica. Questo scompenso ha ripercussioni sia sullo stato tensile del muscolo sia sull'articolazione su cui si inserisce e predispone alla formazione di disfunzioni somatiche che generano dolore persistente, da sciogliere con la rieducazione posturale.

Educazione posturale

ESERCIZI

Ecco alcuni semplici esercizi che possono essere eseguiti due volte al giorno, sia al lavoro sia a casa, preferibilmente stando seduti su una sedia senza appoggiare la schiena.
Tutti i movimenti vanno svolti lentamente e con gli occhi aperti, facendo attenzione a non contrarre involontariamente altre parti del corpo, come ad esempio le spalle.
Tra un movimento e l'altro la testa deve tornare alla posizione neutra iniziale.
Le sequenze vanno ripetute per 5 volte. I risultati che si ottengono con questi esercizi sono migliori se si abbina ai movimenti una respirazione lenta, profonda e consapevole.

1. Piegare la testa in avanti cercando di appoggiare il mento allo sterno e mantenere per 10 secondi.
2. Portare la testa indietro solo lievemente, sollevando di pochi gradi il mento e mantenere per 10 secondi.
3. Piegare la testa di lato portando l'orecchio verso la spalla (attenzione a non fare il contrario, la spalla deve rimanere rilassata) e mantenere per 10 secondi.
   Riportare la testa al centro, poi fletterla lentamente anche dal lato opposto.
4. Mantenere questa posizione per 10 secondi.
5. Ruotare la testa verso destra facendo attenzione a mantenere lo sguardo orizzontale e a non abbassare il mento.
6. Quando si arriva al massimo grado di allungamento possibile senza dolore, mantenere per 10 secondi.
   Riportare la testa al centro ed eseguire dal lato opposto.
7. Portare il mento orizzontalmente in avanti senza alzarlo (attenzione a non spingere le spalle indietro) e mantenere per 10 secondi.
8. Tornare al centro e portare il mento posteriormente verso la gola (attenzione a non spingere le spalle in avanti) e mantenere per 10 secondi.

RECUPERA L'ATTIVITÀ INTESTINALE

I RICERCATORI HANNO SVILUPPATO UN RIMEDIO INNOVATIVO CONTRO LA DIGESTIONE DIFFICILE E IL GONFIORE ADDOMINALE

Il nostro intestino è una vera meraviglia: giorno dopo giorno scompone i diversi cibi e li trasforma in nutrienti utili al nostro organismo. Eppure, sono milioni gli italiani che soffrono di una digestione lenta. Quello che le persone colpite ancora non sanno è che c'è un nuovo prodotto disponibile in farmacia, il quale attiva l'intestino, favorisce la digestione e riduce così l'effetto pancia gonfia

L'intestino lavora molto per noi, anche se nella vita di tutti i giorni non lo percepiamo. In presenza di stress, di una dieta povera di fibre o con l'avanzare dell'età l'attività intestinale diminuisce. La conseguenza è che il trasporto del cibo nell'intestino si ferma e la digestione diventa difficile. Per questa ragione si accumulano spesso gas nell'intestino che causano gonfiore addominale. La buona notizia è che i ricercatori hanno sviluppato un prodotto innovativo (Kijimea Regularis, in farmacia), il quale attiva l'intestino e favorisce la digestione eliminando l'effetto pancia gonfia.

Kijimea Regularis aiuta in caso di digestione lenta e pancia gonfia. Basta mescolare e bere.

Attiva la digestione

Gli esperti hanno sviluppato un nuovo prodotto chiamato Kijimea Regularis (acquistabile senza ricetta in farmacia), il quale riattiva l'intestino e riduce la pancia gonfia. Le particolari fibre contenute in Kijimea Regularis si mettono in funzione nell'intestino e fanno distendere delicatamente i muscoli intestinali. L'intestino viene riattivato in maniera pianificabile. Inoltre, Kijimea Regularis riduce i gas intestinali ed il gonfiore addominale.

Semplice funzionamento

L'assunzione anche giornaliera di Kijimea Regularis è molto semplice. Secondo la necessità, sciogliere da due a tre volte al giorno un cucchiaio dosatore raso di granulato in un bicchiere d'acqua e bere. L'effetto dovrebbe verificarsi già dalle 12 alle 72 ore dopo la prima assunzione. Il punto di forza di Kijimea Regularis è che funziona solo a livello fisico e anche un uso prolungato non porta ad un effetto di assuefazione. Chiunque voglia liberarsi da digestione lenta o pancia gonfia potrebbe provare Kijimea Regularis. Acquistabile da subito in farmacia senza ricetta. Se non fosse disponibile, sarà possibile ordinarlo e riceverlo in poche ore.

NOVITÀ

Kijimea Regularis in breve:

- ✓ L'intestino torna attivo
- ✓ La pancia gonfia si riduce

Per tutti i farmacisti:
Kijimea Regularis
(PARAF 975791981)

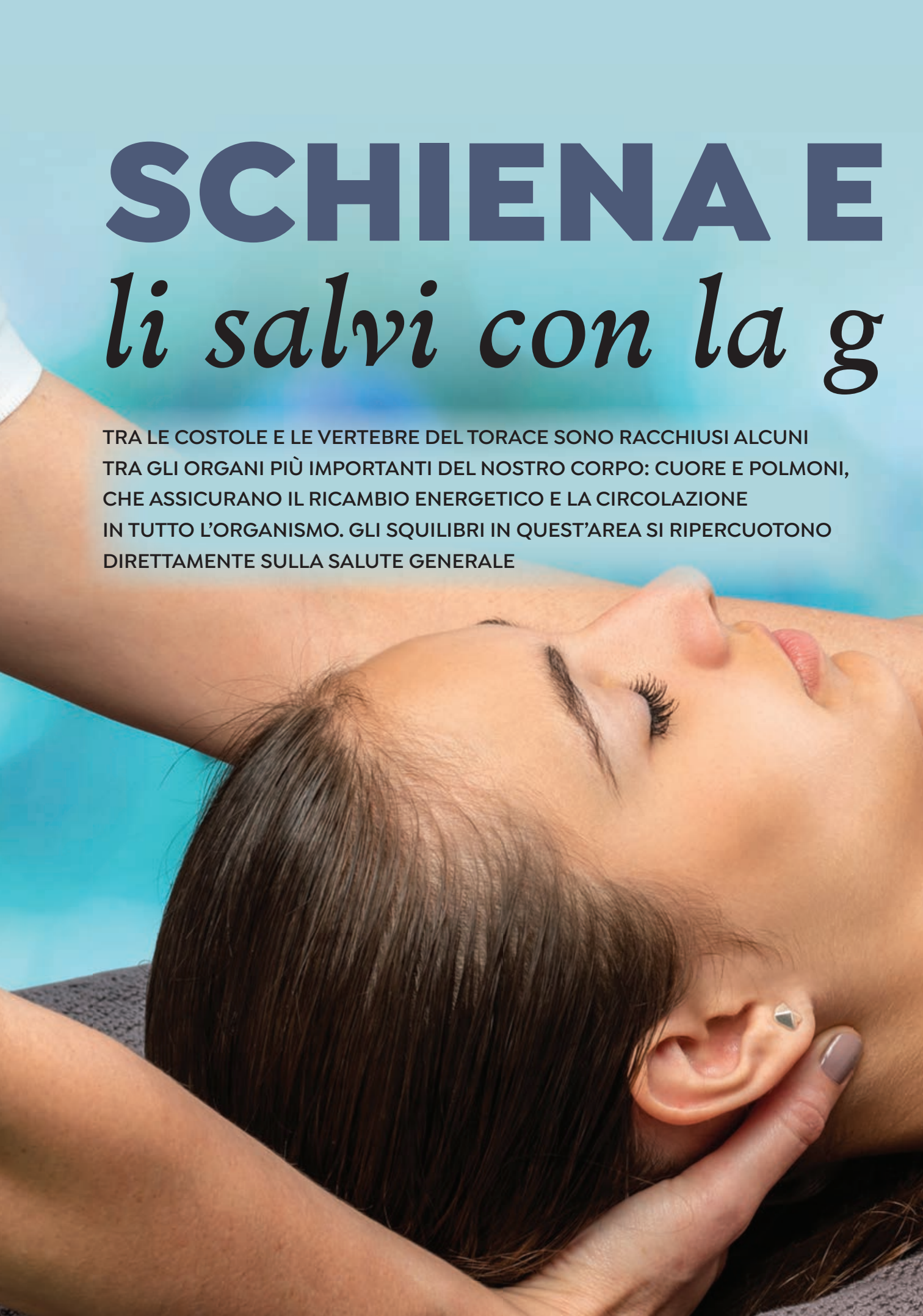
Godersi la vita con semplicità

(Immagini a scopo illustrativo)

È un dispositivo medico CE 0481. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione ministeriale del 06/11/2018

SCHIENA E *li salvi con la g*

TRA LE COSTOLE E LE VERTEBRE DEL TORACE SONO RACCHIUSI ALCUNI TRA GLI ORGANI PIÙ IMPORTANTI DEL NOSTRO CORPO: CUORE E POLMONI, CHE ASSICURANO IL RICAMBIO ENERGETICO E LA CIRCOLAZIONE IN TUTTO L'ORGANISMO. GLI SQUILIBRI IN QUEST'AREA SI RIPERCUOTONO DIRETTAMENTE SULLA SALUTE GENERALE



TORACE
iusta postura

58 **Il centro energetico di tutto il corpo:** l'importanza di polmoni e diaframma

62 **Il respiro è il ritmo della vita,** bisogna averne cura

68 **Le mosse che curano stomaco e costole** e le tecniche da applicare contro i dolori

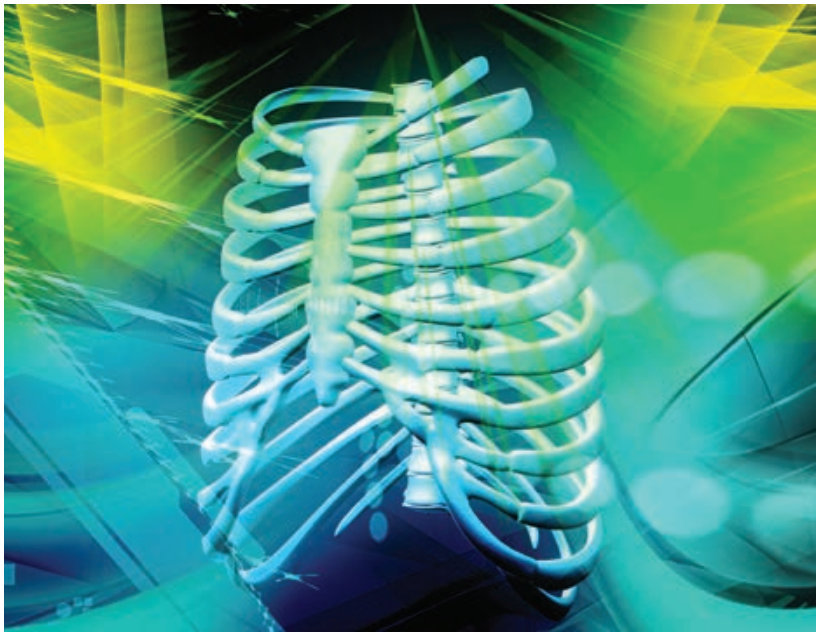
IL CENTRO *energetico del corpo*

IL TORACE È COSTITUITO DALLE VERTEBRE, DALLO STERNO E DALLE COSTOLE; È LA CUSTODIA OSSEA DEGLI ORGANI PIÙ IMPORTANTI DEL CORPO: CUORE E POLMONI

Il torace è simile a un cilindro flessibile, che cambia ritmicamente forma grazie all'azione dei molti muscoli collocati sia all'interno sia alle estremità della cassa toracica. Le sue variazioni morfologiche, che coincidono con l'inspirazione e l'espirazione, sono necessarie per la circolazione dell'ossigeno nei polmoni e costituiscono nel loro insieme la biomeccanica respiratoria. Qualsiasi patologia nella forma del torace (fratture costali) o nella sua funzionalità (asma) può alterare questa biomeccanica e peggiorare lo stato di salute. Quest'area viene in genere trattata con il modello diagnostico circolatorio-respiratorio.

LA GABBIA TORACICA

La gabbia toracica comprende moltissime strutture di fondamentale importanza per la vita. Oltre a proteggere cuore e polmoni, esofago, aorta, vene cave



e midollo spinale, consente i movimenti respiratori, grazie all'oscillazione verticale delle costole, che amplia e restringe il volume del torace. Nell'area costale si inseriscono alcuni muscoli importanti, come il gran pettorale, lo sternocleidomastoideo, i muscoli intercostali e il retto addominale.
Le costole sono 24 ossa ricurve e affusolate: sono di natura ossea nella parte iniziale e cartilaginea alla fine. Le prime sette si inseriscono nello sterno, le altre alle cartilagini costali delle costole superiori. Le ultime 2 sono libere e più piccole.
Lo sterno è un osso lungo e piatto posto al centro del torace, in cui si inseriscono 7 paia di costole. Negli spazi intercostali si trovano i muscoli intercostali, i nervi intercostali e i vasi sanguigni. Ricordiamo anche le articolazioni, necessarie per la mobilizzazione.
Infine, la colonna è formata dalle vertebre toraciche, che si trovano tra le cervicali e le lombari, a cui si attaccano le costole. Durante la respirazione, le costole eseguono un movimento preciso a seconda del livello in cui si trovano: le prime costole si elevano per azione della muscolatura respiratoria accessoria, le altre si aprono di lato.

LE PLEURE

Sono costituite da due foglietti: uno parietale, adeso alla faccia interna della gabbia toracica, e uno viscerale, che avvolge i lobi polmonari. Tra i due foglietti si interpone il liquido pleurico che permette lo scorrimento di una pleura sull'altra, assecondando i movimenti di dilatazione e contrazione del polmone in fase respiratoria.

I MUSCOLI RESPIRATORI

La muscolatura respiratoria accessoria è complementare al diaframma che è il muscolo respiratorio per eccezione. Fanno parte di questo gruppo i muscoli scaleni (che originano dal processo trasverso di quasi tutte le vertebre cervicali e si inseriscono sulla prima e sulla seconda costa) la cui azione è flettere lateralmente il capo e, in fase inspiratoria elevare le prime coste. Tra una costa e l'altra esistono due gruppi muscolari distinti e disposti obliquamente in senso opposto tra di loro: i muscoli intercostali esterni e interni che contraendosi cambiano orientamento delle coste. In particolare, i primi sembrano avere un ruolo maggiore nell'inspirazione, i secondi nell'espirazione.

IL RESPIRO NON DEVE ESSERE FORZATO

La muscolatura addominale si inserisce sulle ultime coste, partecipa al movimento costale e crea una parete che impedisce l'espansione dell'addome in inspirazione facendo da punto fisso per il diaframma.
Una parte della muscolatura addominale si inserisce sulle ultime coste e inferiormente sulla cresta iliaca, creando così una connessione funzionale tra cassa toracica e bacino. In genere la muscolatura addominale non partecipa alla respirazione normale, ma si attiva in caso di espirazione forzata (una condizione tipica delle problematiche polmonari).

Eliminare le tensioni patogene

IL DIAFRAMMA È IL BILANCIERE DI TUTTO L'ORGANISMO

In osteopatia si considerano tre diaframmi: quello tentorio del cervelletto, che lo separa dai lobi occipitali del cervello, quello pelvico e il diaframma toracico. Quest'ultimo è una lamina muscolo-tendinea che divide la cavità addominale da quella toracica. È formato da 46 muscoli e 88 articolazioni che consentono a questa struttura di compiere circa 14.000 movimenti al giorno, per farci respirare, ma anche parlare e stare in piedi. Il diaframma toracico è il principale muscolo respiratorio: quando si abbassa, la cavità toracica, aumenta di volume e con un gioco di pressioni viene promossa l'inspirazione.
Il diaframma contribuisce alla digestione, alla circolazione sanguigna e linfatica, alla defecazione, alla fonazione, alla statica e all'espulsione del feto, nelle fasi finali del parto.

Per mezzo del diaframma vivete e morite. Nelle sue mani ha potere di vita e di morte, imparate a conoscerlo e siate sereni!
A.T. Still

SERVE PER RESPIRARE, PARLARE E STARE IN PIEDI

In pratica, questo muscolo forma una sorta di cupola che si inserisce anteriormente sulla faccia interna delle ultime 6 coste e posteriormente sulle prime vertebre lombari attraverso tre legamenti arcuati. Al centro di questa cupola, che distesa ricorda la forma di un grande trifoglio, si trova un'area tendinea, definita centro frenico.
Il diaframma presenta tre grandi forami per il passaggio della vena cava, dell'esofago e dell'aorta addominale, più altri piccoli fori per il passaggio dei nervi, tra cui i rami del nervo frenico che emergono dalle ver-

CUSTODISCE A OGNI RESPIRO L'EQUILIBRIO DI CORPO E MENTE

Jung paragonava il diaframma alla superficie della terra. «Al di sotto c'è la massa viscerale, con le sue pulsioni istintive e infuocate come il magma, che spesso eruttano come un vulcano in modo incontrollato e distruttivo. Sopra di esso cuore e polmoni, la sensibilità e il sentimento, lo spazio aereo del cielo e della luce. Il diaframma separa queste due aree, ma le mette anche in relazione con il suo movimento ritmico e costante. Una relazione armonica tra queste dimensioni permette di esprimere non la mera ricerca del soddisfacimento delle pulsioni, ma la consapevole espansione della sensibilità», C.G. Jung.

tebre cervicali (C3-C5) per regolare il movimento del diaframma stesso. Proprio perché separa le due cavità corporee, il diaframma è in contatto superiormente con polmoni e cuore e inferiormente con fegato, stomaco e milza ed è legato a ognuno di questi organi tramite dei legamenti. Questo significa che la mobilità viscerale è determinata dall'escursione diaframmatica durante la respirazione che dovrebbe essere ampia e funzionale.

Il diaframma ha anche un ruolo emodinamico: con la sua escursione regola il gradiente pressorio del torace e dell'addome, fungendo da pompa per il gas immesso con la respirazione e anche per i liquidi, sangue o linfa, che risalgono dalla cavità addominale. Per questo una disfunzione diaframmatica si può manifestare anche con gonfiore ed edema degli arti inferiori.

INFLUENZA LA SALUTE DELLA SCHIENA

L'inserzione posteriore di questo muscolo sulla colonna vertebrale fa sì che trazioni asimmetriche influiscano sulla biomeccanica del passaggio tra il dorso e la lombare e quindi su tutto il rachide, creando dolore e compromettendo notevolmente anche la postura.

In altre parole, attraverso diverse strutture fasciali, il diaframma è connesso alle vertebre cervicali e dorsali, all'occipite e al temporale. Quindi spalle e diaframma sono in connessione: la sofferenza di una delle parti si trasmette all'altra.

Spesso nelle persone con respirazione prevalentemente di tipo toracico, dunque con il diaframma che tende a mantenere una posizione alta, si può osservare una tipica accentuazione della curva lombare nella porzione superiore.

LA TENSIONE LO METTE A DURA PROVA

Il diaframma è il punto di passaggio di tutte le catene muscolari, ed è in relazione con le vertebre della colonna, cuore, polmoni, fegato, intestino e stomaco. Se è irrigidito, può determinare posture scorrette, ma anche respirazione inadeguata e aritmie cardiache.

Un meccanismo perfetto

IL RESPIRO *è il ritmo della vita*

SE LA RESPIRAZIONE E LE SUE STRUTTURE SONO SANE, LA POSTURA È PIÙ CORRETTA E TUTTO L'ORGANISMO FUNZIONA MEGLIO

La respirazione è una funzione vitale e dipende da complessi fenomeni chimici, fisici e biomeccanici. Con una media di 10-18 atti respiratori al minuto, il diaframma si muove circa 14.000 volte al giorno, coinvolgendo 88 articolazioni e più di 46 muscoli, la cui coordinazione esemplifica il concetto di interrelazione tra struttura e funzione. Durante l'inspirazione, le fibre muscolari del diaframma si contraggono abbassando il centro tendineo, con un'escursione che varia da 1 cm nella respirazione normale fino a 10 cm in quella forzata.
A ogni atto inspiratorio le coste inferiori si aprono lateralmente facendo perno sulle vertebre dorsali, mentre quelle superiori si elevano per azione della muscolatura cervicale, e le curve vertebrali si fanno più rettilinee per poi tornare come prima in fase espiratoria.

L'espirazione è un atto completamente passivo in cui il diaframma si rilascia e risale, la pressione toracica torna a essere negativa e l'aria viene esalata. Come già accennato, solo in caso di espirazione forzata, come quando gonfiamo un palloncino, si attivano altri muscoli, tra cui quelli addominali.

Polmoni ed emozioni

IL FIATONE DA ANSIA

In presenza di sforzi, cresce l'attività dei muscoli respiratori accessori che hanno il compito di innalzare la gabbia toracica aumentandone il volume. Questi hanno un ruolo marginale nella respirazione abituale, ma vengono ingaggiati in condizioni di stress emotivi o fisici (corsa, ansia...). La respirazione ansiosa riduce l'escursione diaframmatica a favore dell'azione dei muscoli cervicali, riducendo l'elasticità del diaframma e generando disfunzioni strutturali.

LE CONSEGUENZE SE È SEMPRE SUPERFICIALE

La biomeccanica respiratoria ha una componente addominale, relativa alla funzionalità del diaframma, e una toracica, relativa all'attivazione della muscolatura accessoria. Anche se tutto il torace partecipa a una respirazione fisiologica, spesso la respirazione toracica prevale su quella diaframmatica, comportando un'eccessiva attivazione di muscoli cervicali.
Il diaframma esprime la sua funzione in modo corretto a condizione che la sua forma sia altrettanto corretta, il tessuto muscolare permanga elastico e la sua lunghezza funzionale.
Un diaframma sempre teso perderà progressivamente la capacità di effettuare movimenti ampi e completi e diventerà sempre più basso, più piatto e retratto, perdendo progressivamente parte della propria funzione e creando disagi in vari organi e distretti corporei. Una respirazione disfunzionale può avere effetti secondari sul sistema muscolo-scheletrico.

DOLORI ALLA PARTE BASSA DELLA SCHIENA

Il diaframma influenza la biomeccanica della colonna perché si inserisce a livello del passaggio dorso-lombare. Un'escursione limitata o asimmetrica comporta continui stimoli nocivi proprio dove vi è l'inversione tra la lordosi lombare e la cifosi dorsale. Questo riduce la capacità di distribuire fisiologicamente le forze lungo tutta la colonna, creando sovraccarichi funzionali a livello lombare o cervicale. Inoltre il muscolo ileo-psoas, causa di molte lombalgie, si inserisce proprio sulle prime vertebre lombari passando sotto ai legamenti arcuati del diaframma e può esserne influenzato.

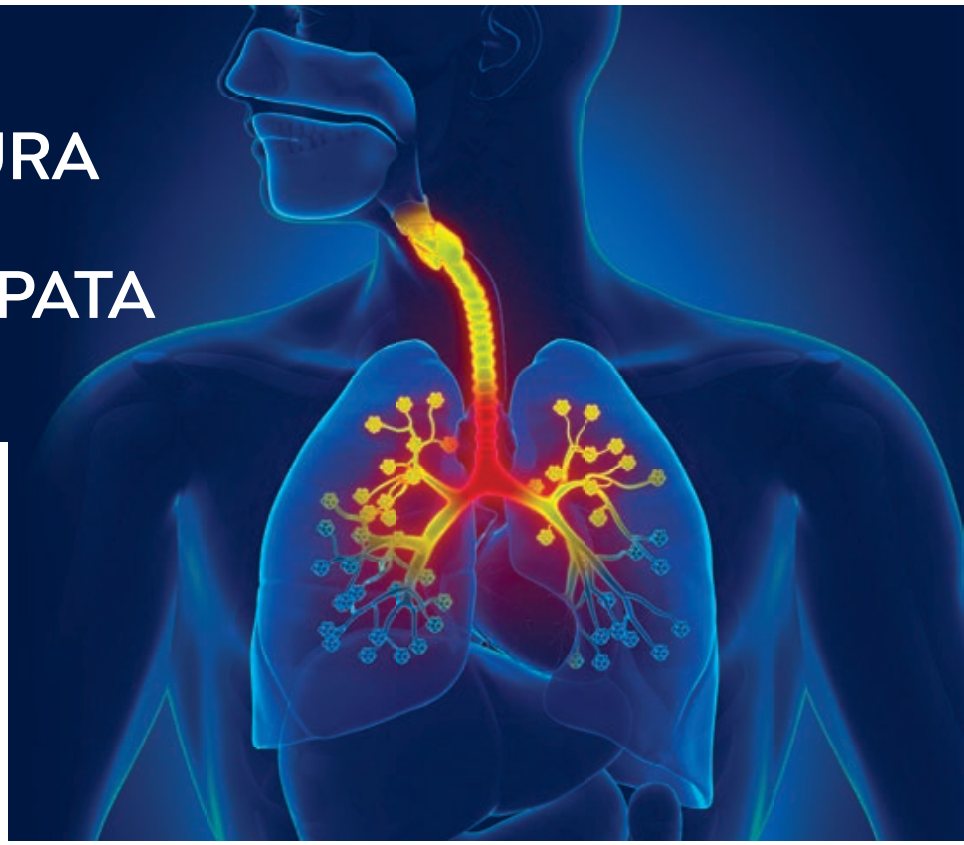
TENSIONE DEL COLLO

Gli scaleni, oltre a dare passaggio ai nervi del plesso brachiale, si inseriscono sulla prima costa e sulle apofisi trasverse delle vertebre cervicali.
Una continua attivazione di questi muscoli comporta uno stress che la cervicale non è in grado di compensare e che nel tempo può creare dolore e problematiche posturali. Lo spasmo degli scaleni è anche una delle condizioni che predispone l'insorgenza di una sindrome da stretto toracico superiore.
Se l'inspirazione diventa forzata, vengono attivati i muscoli romboidi, il gran dentato e il piccolo e grande pettorale che, per inserzione anatomica, possono provocare dolore o rigidità alle spalle e lungo la colonna vertebrale.

PESO ALLE GAMBE

In una respirazione prettamente toracica, l'escursione del diaframma risulta ridotta e anche la sua funzione emodinamica. Ne conseguono difficoltà di drenaggio linfatico e venoso con accumulo agli arti inferiori.

L'ASMA SI CURA ANCHE DALL'OSTEOPATA



L'asma è uno dei disturbi a cui l'osteopatia si è rivolta fin dal principio, ricercandone la causa meccanica nelle anomalie, in particolare delle coste o dei muscoli del torace e della colonna. Si tratta di una malattia infiammatoria delle vie aeree, caratterizzata da ostruzione bronchiale con ricorrenti episodi di dispnea, respiro sibilante, senso di costrizione toracica e tosse.

È uno dei disturbi cronici più comuni al mondo, colpisce circa 300 milioni di persone e sta registrando una diffusione esponenziale anche in età pediatrica, e sembra essere in aumento, in particolare nei paesi industrializzati. In genere insorge in età infantile, quando è tra le malattie croniche più diffuse e causa di ricoveri ospedalieri. Broncospasmo, edema della parete bronchiale e ipersecrezione sono le condizioni tipiche, che provocano ostruzione bronchiale e limitazione del flusso di aria, dispnea improvvisa, con sibili, senso di costrizione toracica, tosse.

Le sue cause sono ancora controverse. Secondo alcuni potrebbe avere una componente allergica, legata alle condizioni e all'ambiente di vita e alla presenza di allergie o inquinamento. Spesso la condizione è ereditaria.

Secondo la teoria osteopatica, spesso l'asma è legata a una posizione anomala dell'area toracica; e uno degli obiettivi dei trattamenti è riportare la sua struttura alla normalità, arrecando sollievo alla persona affetta d'asma che spesso giunge alla remissione dei sintomi.

La testimonianza

LE CARATTERISTICHE DEL DISTURBO

A livello bronchiale, si rileva un aumento di proteine secretorie che fungono da mediatori infiammatori, causano la contrazione della muscolatura liscia delle vie aeree e inducono alterazioni tra cui un ispessimento della membrana basale.

Anticorpi sensibilizzati - Si tratta di un'iperproduzione di immunoglobuline IgE dirette contro i comuni allergeni ambientali, come i pollini di fiori e piante, le spore dei funghi, gli acari della polvere, i peli degli animali, le muffe e alcune proteine animali. In seguito all'esposizione ad allergeni, gli anticorpi già sensibilizzati danno il via alla risposta infiammatoria.

Vie aeree contratte - La muscolatura liscia, in seguito a stimoli interni (infiammazione delle vie aeree) ed esterni, reagisce contraendosi in modo eccessivo e troppo frequente. A questa eccessiva capacità di risposta corrisponde una variabilità della funzionalità respiratoria e un aumento del tono muscolare delle vie aeree.

Formazione di tappi di muco ed edemi bronchiali - Può essere il risultato di quattro meccanismi: la contrazione del muscolo liscio delle vie aeree, l'edema della parete bronchiale, la formazione di tappi di muco che occludono il lume e diverse alterazioni strutturali della parete delle vie aeree.

COME PROCEDE L'ESPERTO

«Qualche volta tratto i pazienti asmatici facendoli stare in piedi nell'arco della porta, altre volte li faccio sdraiare sul tavolo. Li faccio mettere con la schiena contro lo stipite della porta, tenendo entrambe le scapole ben fisse contro di esso. Poi prendo il braccio destro del paziente con la mia mano destra, metto la sinistra sotto la parte posteriore dell'ascella, facendo scorrere le dita lungo la colonna, due o tre pollici sopra al bordo inferiore della scapola, in modo da raggiungere l'articolazione della costa o delle coste che fanno sorgere il problema con il processo traverso delle vertebre. Ora alzo il braccio con forza, schiacciando la mia spalla destra contro lo sterno del paziente, e porto il braccio dritto in alto, parallelo rispetto alla colonna e alla testa. Mentre si trova in questa posizione, butto indietro il braccio e lo tengo in alto con forza, fino a quando non posso rimettere la costa al suo posto, spostandola in alto o in basso. Ora tiro il braccio dall'altra parte della testa o dietro a essa con forza e riporto il braccio lungo il fianco, tenendo le dita ben fisse contro la costa da sistemare, fino a che non ritorna a posto. Poi, tenendo il gomito, lo spingo energicamente verso l'alto per allentare tutti i muscoli e i legamenti che potrebbero tenere una costa al di sotto del processo vertebrale.

Dopo aver fatto questo, giro il petto del paziente verso lo stipite e, partendo dall'ottava vertebra, con il pollice spingo in alto o in basso tutte le coste, anche fino alla prima, e mi accerto che ogni articolazione sia assolutamente a posto», (A.T. Still, Osteopatia. Ricerca e pratica, Milano 2000).

IL TRATTAMENTO OSTEOPATICO PER REGOLARE IL RESPIRO

Studi clinici hanno dimostrato l'efficacia del trattamento manipolativo osteopatico in associazione alla terapia farmacologica per la riduzione dell'entità dei sintomi riferiti dai pazienti affetti da asma. Ottimi risultati si ottengono soprattutto in età pediatrica, fase di vita in cui è più facile prevenire i vari adattamenti funzionali alla patologia. I sintomi strutturali legati all'affaticamento respiratorio sono abbastanza comuni, ma in ogni caso il trattamento deve essere adattato alla storia clinica soggettiva e all'esame obiettivo.

In linea generale l'intervento osteopatico prevede il trattamento di specifiche aree anatomiche attraverso tecniche dirette che aiutano a liberare le articolazioni che partecipano all'espansione del torace.

Vertebre dorsali T1 - T6 - A queste vertebre corrisponde l'innervazione ortosimpatica dei polmoni.

Le eventuali disfunzioni somatiche possono essere corrette scegliendo varie tecniche dirette e indirette.

Cerniera OAE (occipite-atlante-epistrofeo) - Attraverso il rilascio della muscolatura sub-occipitale e la correzione di eventuali disfunzioni somatiche viene liberato il decorso del nervo vago che provvede alla funzionalità parasimpatica dell'albero polmonare.

Muscolatura accessoria - Attraverso tecniche mio-fasciali e di energia muscolare viene trattato l'ipertono e l'accorciamento muscolare.

Legamenti pleurici - Attraverso tecniche di bilanciamento legamentoso è possibile eliminare eventuali trazioni a livello dell'apice polmonare.

Diaframma - Viene ripristinata una buona mobilità attraverso tecniche di inibizione diretta sui fasci muscolari diaframmatici e sulle sue inserzioni dorsali.

TROVA IL GIUSTO RITMO RESPIRATORIO

Questo semplice esercizio è utile a tutti per migliorare la consapevolezza del funzionamento della respirazione.

1. Sdraiato supino sul pavimento, su un materassino da ginnastica. Poggia una mano sull'addome e una sul torace.
2. Inspirando gonfia la pancia cercando di non muovere il torace; espirando sgonfia la pancia. Visualizza la tua mano che cerca di spingere delicatamente l'ombelico contro la colonna.

GLI ESERCIZI SE IL FIATO È CORTO

Esegui questi esercizi tutte le volte in cui hai il fiato corto, per la fatica, l'ansia o lo stress. Ti aiuta a entrare in contatto con le parti più profonde di te. Sdraiato per terra su un tappetino da ginnastica, esegui qualche respirazione profonda e rilassa i muscoli il più possibile. Premi appena sotto al margine costale con entrambe le mani, delicatamente. Mentre esegui questo dolce automassaggio, porta la consapevolezza sul respiro, che deve essere regolare. Ora metti una pallina da tennis sotto le vertebre lombari. Muovi dolcemente la schiena per effettuare, grazie alla pressione, un massaggio dell'area. Appoggia le gambe a una sedia, così da ridurre la curva lombare.

Esegui una decina di profonde respirazioni, contraendo e rilasciando gli addominali. Ora cerca di gonfiare la pancia, espirando delicatamente solo col torace. Ripeti 10 volte.

LA MOBILIZZAZIONE DEL DIAFRAMMA

1. In posizione supina, con le ginocchia piegate e le gambe leggermente divaricate, appoggia delicatamente le mani sull'addome.
2. Per i primi 3 minuti ascolta la respirazione naturale senza intervenire e poi fai un'inspirazione profonda: trattieni per 5 secondi ed espira lentamente.
3. Ripeti per 5-10 minuti, mantenendo un ritmo regolare.

La tradizione indiana colloca nel torace il terzo chakra, il centro energetico legato all'autostima e alla disponibilità ad aprirsi al mondo.

Il trucco che funziona subito

FACILE COME BERE UN SORSO D'ACQUA

Un ottimo modo per rilassare il diaframma è quello di bere un bicchiere d'acqua a piccoli sorsi, controllando la postura. Siediti su una sedia, comodo ma con la schiena dritta e le spalle basse e rilassate. Non trangugiare il liquido, ma bevi a piccoli sorsi, tirando, ogni tanto, un profondo sospiro di sollievo (non limitarti ad accennarlo, enfatizzalo bene), che rilasserà il diaframma, facendo scivolare via la tensione.

LE MOSSE *che curano stomaco e costole*

DOLORI AL COSTATO, GASTRITE E FITTE ALLA PARTE ALTA DELLA SCHIENA SI POSSONO ALLEVIARE CON SEMPLICI TECNICHE

Ecco alcuni esercizi utili per rilassare la muscolatura dell'area toracica, favorire una corretta postura, mobilizzare la parte centrale della schiena, sostenere la funzionalità respiratoria e migliorare la libertà del collo.
Possono essere utili anche per attenuare lievi dolori. Se questi ultimi sono acuti o persistenti, però, si raccomanda di evitare gli auto trattamenti e di rivolgersi a uno specialista.

PER LE VERTEBRE DEL TORACE

Comincia da seduto in posizione comoda, con la schiena allineata, ma rilassata.

1. Fletti le vertebre toraciche in avanti espirando.
2. Flettile leggermente all'indietro inspirando.
3. Inspirando flettile leggermente verso sinistra.
4. Espira flettendoti leggermente verso destra.
5. Inspirando ruotale leggermente in senso orario.
6. Espirando ruotale ora in senso antiorario.
7. Adesso cerca di percepire quale movimento è stato più piacevole. Ripetilo per qualche minuto, inspirando o espirando, come ti viene più naturale.
8. Ripeti la sequenza completa, facendo sempre attenzione alla tua respirazione.

ATTENUA IL FASTIDIO ALLE COSTOLE

1. In piedi, con la schiena dritta ma rilassata, le gambe leggermente divaricate, con i piedi all'altezza delle spalle.
2. Posa la mano destra sulla spalla sinistra e la mano sinistra sulla spalla destra, incrociando le braccia sul petto.
3. Inspirando, tira la mano sinistra verso l'interno, stirando delicatamente il busto e compiendo una leggera rotazione.
4. Espira tornando lentamente in posizione iniziale.
5. Inspirando, tira la mano destra verso l'interno, stirando delicatamente il busto e compiendo una leggera rotazione.

IN CASO DI DOLORI INTENSI

In attesa di consultare il proprio medico, questo esercizio può essere utile ad affrontare i dolori alla schiena localizzati nella zona toracico-lombare.
Mettiti a 4 zampe, con le mani all'altezza delle spalle e le ginocchia su una linea parallela a quella delle anche.
Fletti la colonna all'interno e all'esterno, in senso verticale (come se dovessi incurvare leggermente la schiena e successivamente renderla concava). Respira lentamente e regolarmente.
Fletti la colonna verso destra e verso sinistra, sempre respirando. Alla fine ruota leggermente il torace, prima in senso orario poi in senso antiorario. Ripeti tutta la sequenza per alcune volte.

Qual è la direzione più gradevole? Ripeti i movimenti in quella direzione per un paio di minuti. Testa di nuovo il movimento in tutte le direzioni.
Ora, respirando, porta la consapevolezza sul tuo dolore. Qualcosa è cambiato?

CONTRO I BRUCIORI DI STOMACO

In caso di dolori alle costole, allo sterno, ma anche in caso di bruciori di stomaco, prova questo esercizio.

1. Seduto, con la schiena allineata ma rilassata, tocca con la mano dominante il punto che ti fa male. Mantenendo la pressione, e ricordandoti di respirare lentamente e regolarmente, fai oscillare con delicatezza la spina dorsale e la gabbia toracica avanti e indietro per alcune ripetizioni.
2. Ora oscilla da sinistra a destra per qualche ripetizione, sempre respirando. Ruota poi leggermente la cassa toracica in senso orario e antiorario.
3. Ripeti tutta la sequenza per un minuto. È cambiato qualcosa nel dolore?
4. Ora immagina di arrotolarti contro il punto di dolore, mentre ti muovi. Fissa con la mente il punto del dolore, compresso dal dito. La pressione deve essere leggera.
5. La pressione aumenta leggermente quando si inspira, per diminuire con l'espirazione. Alla fine ascolta le tue sensazioni, proseguendo l'esercizio per almeno 2 minuti.
6. Esegui di nuovo i movimenti della prima fase. Noti qualche cambiamento nell'intensità del dolore oppure nella sua collocazione?

STRETCHING DEGLI SCALENI

Comodamente seduti su una sedia, appoggiare prima una mano sulla testa e poi l'altra dietro tra la schiena e il sedile. Mantenere questa posizione di allungamento per almeno 3 minuti e poi rilasciare molto lentamente. Non trattenere il respiro e non "tirare" eccessivamente con la mano sulla testa. Il muscolo infatti tende a rilasciarsi solo con una forza continua e graduale, mentre se la forza è eccessiva avviene esattamente l'opposto, ovvero il muscolo si contrae.Presta attenzione alla respirazione, che deve risultare soddisfacente, profonda ma non forzata. Se ti gira la testa è il caso di interrompere l'esercizio e riprendere in un secondo momento con maggiore calma.

Esercizi da fare a casa

SE LE BRACCIA SONO INDOLENZITE

Spesso i disturbi alla spalla possono dipendere da altre strutture, per esempio dalle vertebre cervicale, bacino e viscere o diaframma. Dopo aver eseguito alcuni test di diagnosi e raccolto informazioni per comprendere il gruppo muscolare o l'articolazione coinvolta, l'osteopata esegue un trattamento sulla parte dolente (senza stressarla troppo) o sulle zone riflesse. Ecco alcuni esercizi da eseguire in caso di dolori lievi.

L'ESERCIZIO ANTISTANCHEZZA

Puoi eseguire questo esercizio a fine giornata se hai le spalle affaticate e dolenti. Ti aiuta anche a sciogliere la rigidità articolare e a migliorare la mobilità. Seduto su uno sgabello con la schiena dritta ma non rigida, esegui lentamente una serie di respirazioni. Inspirando solleva lentamente il braccio sinistro, mantenendolo dritto (pollice in alto). Contemporaneamente, solleva il braccio destro indietro (mignolo in alto). Ritorna in posizione. Ora porta il destro avanti e il sinistro indietro. Ripeti per 2 minuti.

QUANDO IL GOMITO FATICA A PIEGARSI

Cerca con le dita dell'altra mano il punto che fa male, esercitando una leggera pressione. Appoggia la mano del braccio dolente sulla sedia, distendendo l'articolazione del gomito con delicatezza e portando il braccio in una posizione in cui non faccia male. Respirando a fondo, sposta lentamente il peso del corpo sulla mano.
Il movimento non dovrebbe generare dolore. Se è così, ripeti per un paio di minuti, altrimenti smetti subito.

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

INCONTRI DI GRUPPO
Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00

Per ulteriori informazioni e appuntamenti
telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
e-mail centro@riza.it - www.centro.riza.it

ADDOME E INTESTINO

Come proteggerli

L'OSTEOPATIA VISCERALE HA DIMOSTRATO DI OTTENERE BUONI RISULTATI CLINICI NELLA SINDROME DEL COLON IRRITABILE. CORREGGENDO LA POSTURA E ALLENTANDO I MUSCOLI IN TENSIONE, INFATTI, SI PORTA BENEFICIO ANCHE AGLI ORGANI INTERNI, E IN PARTICOLARE ALL'INTESTINO. AL CONTEMPO, AGENDO A LIVELLO VISCERALE, SI DONA SOLLIEVO ALLA SCHIENA E AI SUOI DOLORI

Un intestino in cattiva forma crea uno stato d'infiammazione che si ripercuote su schiena e postura

74 La struttura e gli organi
L'addome custodisce i visceri e in particolare l'intestino, che risente delle tensioni

78 Il trattamento osteopatico
Le manipolazioni che esegue l'osteopata e gli esercizi che puoi mettere in pratica tu

LA STRUTTURA E GLI ORGANI *dell'addome*

MOLTI DISTURBI NASCONO AL CENTRO DEL CORPO, DA TENSIONI ANOMALE DEI VISCERI CHE PROVOCANO ALTERAZIONI POSTURALI, RIFLETTENDOSI SU MUSCOLI , NERVI E ARTICOLAZIONI

La regione addominale è l'area compresa tra il diaframma pelvico e il diaframma toracico, anche se gli organi del piccolo bacino vengono considerati un'unità funzionale a parte. L'approccio osteopatico al dolore addominale si traduce sostanzialmente nel trattamento delle disfunzioni di tutti i visceri che vi sono compresi, basandosi sul principio di reciproca influenza tra struttura e funzione, dove per struttura in questo caso si intende la muscolatura liscia, i foglietti peritoneali e i legamenti tra gli organi. L'addome è occupato quasi interamente dall'intestino, che si divide in intestino tenue, o piccolo intestino (la parte iniziale) e intestino crasso, o colon. Dato il volume dell'organo, una sua disfunzione può coinvolgere una vasta rete di strutture somatiche.

L'INTESTINO TENUE

È l'organo deputato all'assorbimento di tutte le sostanze nutritive che ingeriamo, origina e termina con due sfinteri: il piloro, che lo mette in comunicazione con lo stomaco, e la valvola ileocecale che lo mette in comunicazione con il colon ascendente. Nell'adulto è lungo più di sette metri ed è diviso in tre porzioni ripiegate su se stesse: il duodeno, il digiuno e l'ileo.

NERVI E MUSCOLI

Come tutti gli organi, l'intestino è innervato dal sistema nervoso autonomo che ne regola la funzionalità e la motilità, attraverso l'azione coordinata delle fibre ortosimpatiche, che originano da gangli posti ai lati delle vertebre dorsali, e da quelle parasimpatiche, quasi tutte unite nel nervo vago.
L'addome è ricoperto in senso longitudinale dal retto dell'addome, un grosso muscolo a forma di nastro, che dallo sterno arriva al tubercolo pubico, ricoprendo l'area addominale. È un muscolo espiratorio, che al momento dell'espirazione aumenta la pressione nell'addome, flette il torace sulle pelvi e abbassa le costole.
Il muscolo traverso dell'addome è come un anello che circonda la pancia ed è noto come "muscolo del corsetto". I muscoli obliqui addominali interni ed esterni servono per piegarci a destra e sinistra. Ci sono poi i muscoli lombari, che dal fondoschiena salgono ai lati della colonna, innestandosi sui muscoli del dorso e fasciando la spina dorsale.
I muscoli paravertebrali si trovano in fasci lungo la colonna e aiutano a mantenerla eretta. Paravertebrali e lombari lavorano assieme ai muscoli addominali (contrapposti) e sono fondamentali per la stabilità, il movimento e la postura.
Infine, la fascia è un tessuto connettivo che si inserisce sulla struttura ossea, avvolgendo muscoli, viscere, vasi sanguigni e nervi. Anch'essa lavora per la stabilità del corpo e la sua corretta postura, trasmettendo anche eventuali tensioni.

IL COLON

L'ultimo tratto del tubo digerente è chiamato colon o grosso intestino e occupa la cavità addominale con un andamento ad ansa suddiviso in tre segmenti: il colon ascendente che dal fianco destro sale fino al fegato, il colon trasverso, che si porta orizzontale fino alla milza e il colon discendente che arriva fino al fianco sinistro e termina con il retto e lo sfintere anale.
Per espansione e localizzazione entra in contatto con la maggior parte dei visceri addominali ai quali è connesso tramite legamenti peritoneali.
Il colon è un organo molto complesso: ha un'innervazione autonoma ed è dotato di una flora batterica sensibile alle più piccole variazioni ambientali. Oltre a provvedere all'assorbimento di liquidi e all'espulsione dei materiali di scarto della digestione, il colon contiene il maggior numero di cellule immunitarie di tutto l'organismo ed è in costante connessione con il sistema nervoso centrale, motivo per cui l'intestino è stato definito secondo cervello.

IL PERITONEO

È detta peritoneo la membrana sierosa che avvolge tutti gli organi dell'apparato digerente. Si divide in un foglietto parietale, che aderisce alla faccia interna della parete addominale, e uno viscerale che, oltre a rivestire gli organi, ne assicura anche la fissazione alle pareti addominali mediante pliche (mesi) contenenti i nervi, i vasi sanguigni e linfatici destinati all'organo corrispondente.
Inoltre, mediante altre pliche tese da un organo all'altro, il peritoneo assicura i reciproci rapporti tra gli organi stessi.
Il peritoneo è ricco di fibre nervose che mediano la percezione del dolore e che si attivano quando questa membrana viene eccessivamente distesa.

L'osteopatia viscerale

LA SINDROME DEL COLON IRRITABILE

È un disturbo in parte ancora misterioso, che si ritiene legato sia a cause organiche che psichiche: la sindrome del colon irritabile (Irritable Bowel Syndrome - IBS) oggi colpisce sempre più persone, con spasmi intestinali, irregolarità, gonfiore e diarrea alternata a stitichezza.
Quando il dolore coinvolge le viscere si manifesta come una sensazione intensa, sorda, profonda e difficile da localizzare precisamente, non migliora con il riposo né con il movimento e tendenzialmente si presenta nel tardo pomeriggio o verso sera, ovvero quando l'organo interessato è in genere sovraccaricato dai processi digestivi.
Per comprendere la base teorica dell'approccio viscerale osteopatico è necessario comprendere il concetto di disfunzione viscerale definita come "alterata mobilità o motilità del viscere e delle corrispondenti componenti fasciali, vascolari, linfatiche, neurologiche e scheletriche".
Le disfunzioni viscerali vengono individuate dall'osteopata attraverso specifici test che valutano la mobilità dell'organo, la densità del tessuto circostante e l'elasticità delle componenti legamentose. Una disfunzione viscerale può manifestarsi a volte attraverso queste alterazioni anche senza sintomi funzionali rilevati in anamnesi.

QUANDO L'INTESTINO È IPERSENSIBILE

La sindrome del colon irritabile è una condizione debilitante, spesso sottovalutata, che interessa circa il 10% della popolazione, soprattutto di sesso femminile, con un picco di incidenza tra i 20 e i 50 anni di età (quando si è più vulnerabili allo stress). La maggior parte delle persone lamenta fastidio o dolore addominale, alterazione della funzione intestinale, gonfiore e distensione dell'addome.
L'intestino può essere stitico, diarroico oppure di tipo misto, ossia caratterizzato da frequente alternanza tra fasi di stipsi ed episodi di diarrea.
La sindrome del colon irritabile è spesso associata ad altri disturbi come emicrania, ansia, fibromialgia e cistite e nel corso degli anni può avere un andamento fluttuante che risente dell'influenza dello stress.

Influenza la psiche

SI ACCOMPAGNA A UMORE DEPRESSO

L'associazione tra disturbi come ansia e depressione e sindrome dell'intestino irritabile non è stata ancora definita con certezza e non è chiaro se i disturbi della sfera psichica siano all'origine della IBS, o viceversa.
È certo però che l'alterazione dell'asse cervello-intestino permette di rilevare l'insorgenza di sintomi gastrointestinali in circa il 77% dei pazienti che accusano malesseri psicologici.

LA MUSCOLATURA È IPERATTIVA

L'attività muscolare del colon prevede un'attività basale composta da onde lente di contrazione a cui si sovrappongono spinte più energiche, soprattutto in fase post-prandiale.
I pazienti inclini a diarrea presentano questa dismotilità in misura maggiore rispetto a quelli più soggetti alla costipazione. Le attuali teorie mediche ipotizzano che questa sindrome sia riconducibile a un'iperreattività generalizzata della muscolatura liscia, ma la sindrome dell'intestino irritabile, oggi sempre più comune, resta ancora in larga parte inspiegata.

TRA SCHIENA E VISCERE C'È UN LEGAME PROFONDO

Il mesentere, un ripiegamento della membrana che riveste la cavità addominale e parte di quella pelvica, avvolge con due foglietti disposti a ventaglio tutto l'intestino tenue fino alla valvola ileocecale e si inserisce posteriormente sulle vertebre lombari all'altezza dell'ombelico. Ecco perché stati di infiammazione intestinale possano avere delle ripercussioni anche sulla schiena, originando lombalgie che possono essere trattate dall'osteopata. Un tempo questa membrana era considerata un tessuto accessorio; oggi è stata promossa a vero e proprio organo.

PIÙ SENSIBILITÀ AL DOLORE

L'IBS è caratterizzata da un'anormale percezione della fisiologica motilità intestinale e da una spiccata sensibilità al dolore viscerale. I pazienti che ne sono affetti riferiscono dolore diffuso in aree più ampie rispetto alla sede originale.

LE CAUSE SPESSO SONO MOLTEPLICI

Le cause della sindrome del colon irritabile sono molteplici tanto che spesso questa diagnosi viene fatta per esclusione.
La patologia può essere scatenata da fattori sia psicologici che biologici, tra cui ricorrenti alterazioni della flora batterica.
In generale l'IBS è considerata la manifestazione funzionale dello squilibrio tra sistema nervoso ortosimpatico (stimolante) e parasimpatico (calmante), e in base al prevalere dell'uno sull'altro si avrà l'alternanza tra stipsi o diarrea.

Come interviene l'osteopata

IL TRATTAMENTO *che esegue l'esperto*

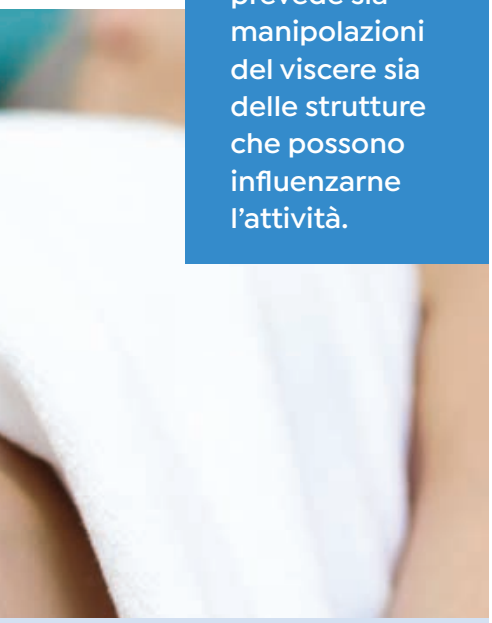
LE TECNICHE OSTEOPATICHE POSSONO AIUTARE A RIDURRE SINTOMI COME COSTIPAZIONE, DIARREA, DISTENSIONE E DOLORE ADDOMINALE

Le manipolazioni sono efficaci non solo per combattere disturbi di articolazioni, ossa e muscoli, ma anche per dare beneficio a condizioni che riguardano le viscere.
La valutazione osteopatica del paziente con dolore addominale considera l'interazione tra differenti aspetti che coinvolgono il sistema muscolo-scheletrico, come la postura e il movimento, la circolazione e la respirazione, le funzioni metaboliche e quelle comportamentali che possono concorrere a generare il disturbo viscerale. Lo studio dei diversi quadranti dell'addome prevede una scrupolosa osservazione per verificare la presenza di asimmetrie o di masse e di trazioni superficiali, per poi procedere con l'auscultazione, la palpazione e la percussione.
Esclusa la presenza di condizioni cliniche che richiedono l'intervento del medico, l'osteopata imposta il piano di trattamento con l'obiettivo di ridurre il dolore e le restrizioni di movimento riscontrate sui tessuti, manipolando sia il viscere in disfunzione sia tutte le strutture somatiche, prossime o a distanza, che influiscono negativamente sulla sua attività.

AGISCE SULLE CAUSE PROFONDE DEL DOLORE

Una rigidità articolare può essere trasmessa proprio tramite la fascia a un'altra parte del corpo, determinando dolori e ulteriori blocchi. L'attenzione va posta non solo alla sede del problema, ma a tutte le parti che possono influenzarla. Oggetto del trattamento sono quindi le fasce che avvolgono l'organo con le strutture vascolari e linfatiche, il tessuto dell'organo stesso, la muscolatura liscia e le connessioni tra organo e struttura, sia quelle puramente meccaniche, come i legamenti, sia quelle neurologiche.

Il trattamento prevede sia manipolazioni del viscere sia delle strutture che possono influenzarne l'attività.



LE TECNICHE USATE

L'osteopata può scegliere tra diverse tecniche.

- **Manipolazioni spinali:** in caso di problematiche viscerali, dovrebbe essere ripristinata una buona mobilità del rachide e migliorata la conduzione nervosa periferica.
- **Tecniche fluidiche:** per migliorare l'ossigenazione dei tessuti e drenare i ristagni di sostanze di scarto del metabolismo cellulare si usano tecniche di drenaggio, integrate con manipolazioni del diaframma pelvico e toracico, in virtù della loro funzione termodinamica. Per fortificare il sistema immunitario, l'esperto agisce sui dotti linfatici che si raccolgono nella cisterna del chilo.
- **Tecniche viscerali:** sono indirizzate direttamente all'organo da trattare e aiutano a correggere i parametri disfunzionali e a ridurre in questo modo il dolore.

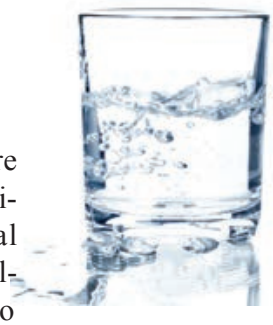
BISOGNA CORREGGERE ANCHE LO STILE DI VITA

Per alleviare l'intensità dei sintomi correlati alla sindrome del colon irritabile ecco alcune indicazioni che riguardano lo stile di vita e la condotta alimentare.

Svolgere attività fisica - Praticare sport regolarmente migliora il quadro clinico dei pazienti affetti da IBS perché stimola l'intestino e il diaframma attraverso il movimento, esercitando una sorta di massaggio sulla muscolatura liscia intestinale; inoltre secerne le catecolamine (responsabili dell'ipereccitabilità della muscolatura) e aumenta la secrezione di endorfine che agiscono sull'umore e abbassano il livello di stress.

Tenere un diario alimentare L'IBS è una sindrome multifattoriale non riconducibile all'alimentazione, eppure è stato dimostrato che una dieta equilibrata collabora alla riduzione dei disturbi. Per questo tenere un diario alimentare in cui segnare cosa si mangia, l'intensità del dolore e la frequenza delle evacuazioni aiuta a individuare quali alimenti peggiorano o migliorano il quadro clinico.

Verificare la presenza di intolleranze - In alcune persone l'IBS si sovrappone a un'intolleranza alimentare, ad esempio al lattosio (nel latte e derivati) o al glutine (nel grano e derivati). Si possono eseguire test specifici per verificare questa condizione oppure è possibile sperimentare, facilmente e in modo intuitivo, l'influenza che queste due proteine esercitano sulla sindrome, eliminando per un breve periodo gli alimenti che le contengono.



Aumentare i liquidi - Bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno, possibilmente lontano dai pasti, è utile per stipsi e diarrea.

Assumere fibre e probiotici In caso di stitichezza, è bene aumentare il quantitativo di fibre (presenti nelle verdure e nei cereali integrali) che favoriscono il transito intestinale. L'assunzione di probiotici è consigliabile sia in caso di stipsi sia di diarrea: al mattino a stomaco vuoto per almeno 10 giorni.

Gli esercizi da fare da soli

L'AUTO-MANIPOLAZIONE PER IL BENESSERE DELL'INTESTINO

Alcune manipolazioni si possono effettuare anche da soli, per favorire la regolarità intestinale, la distensione dei muscoli dell'addome, ma anche per indurre uno stato di rilassamento che, oggi si sa, è indispensabile per un intestino ben funzionante.
Lo stress, come si è visto, esercita una forte influenza sulla funzionalità intestinale. Per questo praticare regolarmente alcuni esercizi di rilassamento, oltre a curare il proprio benessere, si rivela utile per mantenere un buono stato di salute. Gli esercizi sono da ripetere preferibilmente tutti i giorni.

SE L'ADDOME È TESO DISTENDILO COSÌ

1. Sdraiati sul pavimento in posizione supina, su un tappetino da ginnastica, con un cuscino adagiato sotto le ginocchia.
2. Metti una mano sopra l'addome e l'altra sopra lo sterno. A occhi chiusi ascolta la tua respirazione, limitandoti a osservare il movimento delle mani a ogni atto di inspirazione ed espirazione.
3. Con il passare dei minuti noterai che il ritmo tenderà a farsi più lento e regolare. È possibile mettere un cuscinetto caldo sull'addome per facilitare il rilassamento della muscolatura e ridurre lo spasmo del colon.
4. Procedi eseguendo almeno uno degli esercizi proposti.

SE LA PANCIA "BORBOTTA"

1. Siediti su talloni e tieni le mani appoggiate sulle cosce. Esegui qualche respirazione lenta e profonda.
2. Solleva i glutei, salendo in ginocchio. Porta avanti le braccia tese, inspirando.
3. Espirando, scendi portando il sedere a destra delle gambe e spostando le braccia dal lato opposto, per trovare equilibrio.
4. Inspirando, torna a sollevarti al centro.
5. Espirando, scendi di nuovo con i glutei, ma questa volta a sinistra.
6. Esegui 10 ripetizioni, su entrambi i lati.
7. Fai una sosta di 30 secondi, respirando lentamente e a fondo.
8. Ripeti altre 10 volte.

UN DOLCE MASSAGGIO STIMOLANTE

È una buona norma abituarsi a fare questo esercizio ogni mattina, appena svegli, soprattutto se si ha l'intestino pigro.

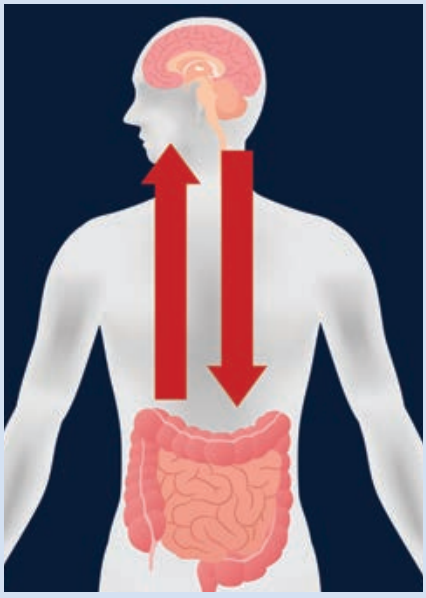
1. Sdraiati supino sul pavimento, su un tappetino da ginnastica. Tieni le gambe leggermente divaricate e le mani sotto i glutei (per riscaldarle in vista del massaggio).
2. Esegui una decina di respirazioni profonde, alzando e abbassando l'addome e ascoltando l'aria che fluisce.
3. Con entrambe le mani, esegui un massaggio circolare lento e profondo in tutto l'addome, in entrambe le direzioni. Continua così per qualche minuto.
4. Attenzione a non trattenere il respiro e a mantenere tutta la schiena appoggiata al materassino.

L'ESERCIZIO DELLA CONCHIGLIA

1. Sdraiati sul pavimento in posizione supina, su un tappetino da ginnastica.
2. Porta le mani dietro la nuca e fletti le ginocchia al petto.
3. Esegui in questa posizione qualche respirazione lenta e consapevole, cercando al contempo di rilassare bene tutti i muscoli dell'addome e del ventre.
4. Espirando, solleva lentamente da terra le spalle e l'osso sacro, avvicinando gomiti e ginocchia.
5. Immagina di chiuderti come se fossi una conchiglia. Attendi 2-3 secondi.
6. Torna nella posizione iniziale, inspirando.
7. Ripeti 10 volte, fai una sosta di 30 secondi e ripeti ancora.

IL "SECONDO CERVELLO"

Il colon è dotato di un proprio sistema nervoso enterico, costituito da una ricca rete neuronale ben strutturata nell'intestino e con un alto grado di autonomia rispetto al sistema nervoso centrale. Si sa che il cervello può alterare le funzioni intestinali, ma è meno noto che anche l'intestino può condizionare umore e comportamento. Cervello e intestino sono in continuo, reciproco scambio tramite l'azione del sistema nervoso enterico e del microbiota intestinale: da qui il nome "Brain-Gut Axis", ovvero asse cervello-intestino. Entrambi producono dopamina, acetilcolina e serotonina, che regolano la contrattilità della muscolatura del colon e la permeabilità dei vasi.



Gli esercizi da fare da soli

LE CICATRICI CHIEDONO ATTENZIONI

Non di rado l'addome è sede di cicatrici, derivate da interventi chirurgici, quali per esempio appendicectomia, parto cesareo, ernia inguinale oppure ernia crurale.
L'osteopatia riserva una profonda attenzione a queste corde di tessuto fibroso, che possono avere un ruolo nella comparsa di disturbi viscerali, somatici e posturali di diverso tipo.
La pelle racchiude infatti un grande numero di connessioni con il sistema nervoso e periferico; se la sua integrità è alterata, si possono generare squilibri che vanno al di là dell'area lesionata e, tramite il tessuto connettivo (fascia), coinvolgono anche punti lontani.
Le cicatrici addominali possono determinare disturbi locali come meteorismo, movimenti intestinali irregolari, dolore addominale cronico, disturbi digestivi; ma anche mal di schiena, problemi posturali e alterazioni della camminata, per via delle connessioni fasciali dell'addome con lo sterno e il pube.
La cicatrice che deriva da un parto cesareo, in particolare, oltre a essere a volte connessa a disturbi ginecologici quali infertilità, flusso molto abbondante, dolori durante il rapporto, endometriosi, dolori pelvici e irregolarità mestruali, può interferire sulla biomeccanica lombare e sulla stabilità lombopelvica, influenzando l'intera struttura del corpo.

CONTROLLARE LA PELLE DOPO UN INTERVENTO

Ecco perché è sempre bene effettuare un controllo delle cicatrici importanti, anche se queste sembrano essere guarite perfettamente e senza problemi.
La mobilizzazione e la manipolazione precoce delle aderenze addominali possono avere un ruolo determinante per ridurre l'impatto, nel tempo, delle cicatrici, su tutto il corpo.
Attraverso apposite manipolazioni, che esegue lo specialista o che questi suggerisce al paziente in modo mirato, è possibile ridurre o addirittura eliminare le complicanze associate alla presenza di cicatrici.

Una carezza antidolore

MASSAGGIARE LE ADERENZE

La cicatrice spesso risulta "attaccata" ai tessuti sottostanti ed è importante provare, con grande cura e con calma, a staccarla, per evitare aderenze che potrebbero sfociare in disturbi. Ecco un massaggio per trattare una cicatrice guarita ma fresca (a circa 3 mesi dall'intervento).

1. Inizia a massaggiare delicatamente la cicatrice, senza utilizzare creme.
2. Non temere a smuoverla, anzi cerca di spingere e tirare verso l'alto, come per pizzicare la zona.
3. Trattienine una parte e tira dall'altro lato.
4. Prendi delicatamente i lembi e tira.
5. Esegui una delicata pressione sulla cicatrice in un senso e nell'altro. Se è ancora molto "incollata" procedi con lievi pressioni e stiramenti, per staccarla il più possibile dai piani sottostanti. Spalma una crema lenitiva. È normale che la pelle cambi colore, perché l'area si vascolarizza.

Novità

Come dimagrire dopo i 50 anni

In tutte le edicole dal 10 gennaio

REGIONE LOMBARE

vincere il male alla schiena

L'OSTEOPATIA RIPORTA L'ARMONIA IN QUESTA ZONA DELICATA, CHE CI SOSTIENE E CI MANTIENE IN EQUILIBRIO. LE SUE TECNICHE SONO UTILI PER SUPERARE LOMBALGIE, SCIATALGIE E DOLORI, ED EVITARE CHE SI RIPRESENTINO

86 La parte bassa della schiena
dà sostegno ed equilibrio a tutto il corpo

90 Lombalgia:
prima o poi quasi tutti la sperimentano

94 L'osteopatia va alle radici del dolore
e ti aiuta a liberartene definitivamente

100 Anca e ginocchio
risentono di vari squilibri posturali

104 I rimedi naturali da avere in casa
per sfiammare muscoli e articolazioni

LA PARTE BASSA DELLA SCHIENA *dà sostegno ed equilibrio*

È LA SEZIONE DELLA COLONNA CHE PORTA IL PESO DI TUTTO IL CORPO E, AL CONTEMPO, DEVE MANTENERCI STABILI ANCHE IN MOVIMENTO

La porzione lombare della colonna svolge un ruolo fondamentale nella mobilità e nella stabilizzazione di tutto il corpo umano. È collegata alla regione del torace e del bacino e condiziona biomeccanicamente la funzionalità degli arti inferiori e superiori oltre che della cervicale e di tutto il pacchetto viscerale dell'addome.
Un dolore localizzato in area lombare può quindi dipendere da una grande varietà di fattori non necessariamente dipendenti dalla lombare stessa. Questo è dovuto al fatto che la colonna lombare sostiene il peso di tutta la parte superiore del corpo e compensa la relativa immobilità della cassa toracica e del bacino, andando incontro a frequenti fenomeni di degenerazione. I disturbi di quest'area vengono in genere affrontati attraverso il modello diagnostico neurologico, che mira a ridurre tensioni meccaniche e impulsi dolorosi.

VERTEBRE E DISCHI

Le vertebre lombari sono 5 e sono le più grandi di tutta la colonna; lo stesso vale per i dischi intersomatici che sono più spessi e larghi di tutti gli altri perché devono sostenere il peso di tutto il tronco.

I LEGAMENTI DA CUI NASCE LA STABILITÀ

I legamenti stabilizzano le componenti vertebrali tra di loro e con il bacino, e contribuiscono a mantenere l'equilibrio della bilancia pelvica.
Proprio per le forze di varia natura cui sono costantemente sottoposti, i legamenti sono spesso la causa di alcune lombalgie.
Tra questi il legamento ileo-lombare, quello che dai processi trasversi di L4 e L5 si porta alla cresta iliaca, è quello più facilmente soggetto a disfunzioni che generano dolore in aree specifiche di gamba e gluteo.

FATTORI CHE POSSONO SCATENARE IL DOLORE

Con il passare degli anni il tono e l'elasticità muscolare tendono a ridursi, i dischi intersomatici perdono idratazione e quindi flessibilità, e la naturale perdita di densità ossea predispone a fratture spontanee e crolli vertebrali.

• **Fattori occupazionali** - Sollevare pesi, associando la rotazione del busto, è il movimento che stressa maggiormente la componente discale, come anche assumere e mantenere posture scorrette.

• **Mancanza di allenamento** Il dolore lombare colpisce più spesso chi non pratica regolarmente un'attività sportiva e anche chi la pratica intensamente, magari solo nel fine settimana.

• **Peso eccessivo** - L'obesità e un forte sovrappeso si associano spesso alla lombalgia per l'aumento del carico esercitato sulle strutture e perché la persona riduce drasticamente l'attività fisica.

• **Predisposizione** - Alcune cause di lombalgia hanno una componente genetica, tra queste l'artrite reumatoide o la spondilite anchilosante.

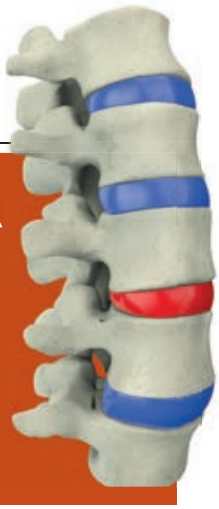
• **Salute psicologica** - Ansia e depressione sono spesso associate a dolore muscolo-scheletrico sia per una maggior predisposizione a focalizzarsi sul punto dolente sia per un'alterazione a livello del circuito neurologico della percezione del dolore fisiologico. Un dolore che tende a diventare cronico condiziona la capacità di svolgere le normali attività quotidiane, con una comprensibile ricaduta sulla salute psicologica. E lo stress può alterare numerosi equilibri organici tra cui lo stato di tensione muscolare. I cambiamenti ormonali e strutturali in gravidanza predispongono all'insorgenza di lombalgia, simulando, in alcuni casi, sintomi da compressione del nervo sciatico.

• **Portare pesi in età pediatrica** - In assenza di traumi o altre patologie la lombalgia in età pediatrica è molto rara.

La forma naturale

LA CURVA DELLA SCHIENA

L'inclinazione delle faccette articolari tra una vertebra e l'altra crea una curva lordotica in grado di accomodare maggiormente i movimenti di rotazione e di flessione del busto in avanti, oltre che di estensione all'indietro.



La struttura portante del corpo

I MUSCOLI PIÙ PROFONDI, LEGATI ALLA COLONNA

Psoas e ileopsoas sono quasi sconosciuti ai non addetti ai lavori, perché collocati nella profondità del corpo e non immediatamente percepibili al tatto. Tuttavia queste strutture muscolari sono fondamentali per la postura e risultano cruciali per il benessere sia strutturale che emotivo.

Psoas e ileopsoas sono due muscoli allungati, collocati nella cavità addominale, che hanno come azione principale la flessione dell'anca. Grazie a loro possiamo alzare la gamba, il ginocchio, camminare, saltare e correre. Ma sono anche tra i principali muscoli che causano problemi alla schiena.

Nella tradizione taoista, lo psoas circonda il Dan Tien, un centro di energia importantissimo: se è in forma, rilassato e flessibile, favorisce lo scorrimento delle energie attraverso muscoli, ossa e articolazioni

Se lo psoas è in ipertono, ossia in uno stato di tensione eccessiva, può causare alterazioni della curva della lombare, come lordosi o rettilineizzazione del tratto lombare. L'ileopsoas ha la stessa funzione dello psoas; come questo si attacca al femore, per inserirsi però sulla parte interna del bacino.

SE SONO IN DISEQUILIBRIO

Se l'ileopsoas si contrae eccessivamente, può far ruotare in avanti il bacino, aumentando la lordosi. Dato che è un muscolo posturale, tende ad accorciarsi in assenza di attività e questo porta a una riduzione del movimento di estensione dell'anca e a un aumento della lordosi lombare, provocando compressione discale e lombalgia.

Intestino e lombalgia

LA SCHIENA SI CURA ANCHE CON LA DIETA

Può capitare che a causa di una costante infiammazione intestinale, anche lo psoas venga infastidito e si contragga, irrigidendosi, "tirando" sulla schiena, e provocando dolori.
A volte, quindi, correggere la propria alimentazione e sfiammare l'intestino, eliminando gli alimenti irritanti (glutine, lattosio...) porta benefici anche a livello lombare e influenza positivamente la postura in generale, con effetti benefici sull'assetto e sulla struttura di tutto il corpo.

QUANDO LA STRUTTURA SOFFRE

Una vita stressata, insoddisfacente, frenetica, ma anche bassa autostima, depressione e ansia influenzano la postura e determinano la contrazione dello psoas, che sappiamo essere fondamentale per il nostro equilibrio strutturale ma anche emotivo.
Quando siamo sotto stress, gli alti livelli di adrenalina mantengono lo psoas in costante tensione, per renderci pronti a reagire, combattere o scappare. In questo stato, il muscolo rischia di contrarsi e ridursi: da qui derivano mal di schiena, dolori sacro-iliaci, sciatica ecc. Lo psoas, poi, preme sui nervi e ostacola la respirazione diaframmatica. Quando questo muscolo soffre, possono comparire molti dolori alla schiena, che coinvolgono anche ginocchia e fianchi e possono perfino implicare disfunzioni respiratorie o digestive.
I sintomi tipici sono i seguenti.

- Dolore in regione lombosacrale mentre ci si siede o ci si alza e non quando si sta fermi in posizione seduta.
- Difficoltà nel raggiungere e mantenere una posizione completamente eretta.
- Tendenza a flettersi in avanti con le mani appoggiate alle ginocchia per alleviare il dolore alla bassa schiena.
- Presenza di dolore concentrato nella zona glutea controlaterale, che può irradiarsi posteriormente all'arto inferiore, ma non oltre il ginocchio (sintomo che invece fa pensare in genere a un'ernia del disco).

L'IMPORTANZA DI UNA VISIONE INTEGRATA

In presenza di una lombalgia, che è quasi sempre di natura muscolo-scheletrica, è importante avere una visione integrata di tutti i sistemi, che non si focalizzi sul sintomo in sé.
Anche l'infiammazione degli ureteri, che decorrono medialmente al ventre dell'ileopsoas, può diffondersi al muscolo, così come una disfunzione cronica del muscolo stesso può potenzialmente alterare la fisiologia degli ureteri.
Il peritoneo parietale avvolge tanto l'ileopsoas quanto l'appendice, motivo per cui un'infiammazione locale dell'appendice può dare segni di irritazione anche al muscolo che a sua volta genera una lombalgia che non ha nessuna causa riconducibile alla lombare in sé.
Nella diagnosi differenziale di questa sindrome, l'osteopata deve quindi sempre integrare anche altri aspetti anatomici e funzionali rilevanti, come le connessioni fasciali con i visceri e i muscoli adiacenti.

I disturbi più comuni

LOMBALGIA, *prima o poi quasi tutti la sperimentano*

IL MAL DI SCHIENA COLPISCE SOPRATTUTTO LA PARTE BASSA DELLA COLONNA, CHE DEVE PORTARE COSTANTEMENTE IL PESO DEL CORPO, E PUÒ AVERE DIVERSE ORIGINI E DIFFERENTI MANIFESTAZIONI DOLOROSE

I dolori nell'area lombare della schiena sono tra i disturbi più frequenti. È stato stimato che ogni adulto ha il 70% di possibilità di sviluppare una patologia lombare nel corso della propria vita, con pari incidenza sia per le donne sia per gli uomini, soprattutto tra i 45 e i 60 anni. Spesso il disturbo si risolve spontaneamente, nella maggior parte dei casi entro 4 settimane, ma il tasso di ricaduta è molto alto. Si stima che il 60% di chi ha sofferto di lombalgia tornerà a sperimentare questa condizione nel corso dei due anni successivi. Le rachialgie hanno un largo impatto sull'attività lavorativa e, se sono croniche, sulla qualità della vita. Il dolore lombare è molto diffuso, ma alcuni studi hanno evidenziato che solo nel 20% dei casi è possibile identificare una causa specifica (lombalgia specifica) mentre nell'80% l'origine è incerta (lombalgia aspecifica), gruppo in cui rientrano tutte le sindromi disfunzionali legate al sistema muscolo-tendineo e capsulo-legamentoso.

L'origine del blocco

IL COLPO DELLA STREGA

Un esempio di dolore lombare acuto è il "colpo della strega", una sensazione violenta, che arriva all'improvviso e blocca il paziente, che si ritrova come paralizzato. In genere si localizza alla schiena o lungo la gamba. È lo spasmo protettivo della muscolatura tra l'ultima vertebra lombare e l'osso sacro in seguito a movimenti di flessione; al contrario, una lombalgia cronica è comunemente dovuta a degenerazione discale e articolare su base artrosica, oppure a sindromi mio-fasciali, come la sindrome del muscolo ileopsoas e del piriforme.

COME SI PRESENTA IL DOLORE

I tipi di sofferenza sono due.

- Dolore di natura biomeccanica che non supera il ginocchio e che ha origine da muscoli e legamenti.
- Dolore di natura neurologica che di solito si irradia fino al piede.

È inoltre opportuno distinguere il dolore lombare tra acuto e cronico.

QUANDO È ACUTA

Una problematica acuta, esclusi eventuali traumi, è sempre conseguenza di una condizione disfunzionale pregressa: il dolore si presenta improvviso quando il corpo ha esaurito tutte le sue possibilità funzionali di adattamento.

Pensiamo alla frequente ernia delle vertebre lombari e sacrali (L5/S1): questa condizione è l'effetto di una disfunzione meccanica che resta sostanzialmente indolore finché la protrusione non intacca la radice nervosa scatenando i sintomi che caratterizzano una sciatalgia.

LE CAUSE

In alcuni casi, il mal di schiena è provocato da cause specifiche, come discopatie, traumi, infiammazioni acute o degenerative, fratture, stato di gravidanza, malattie connettivali e a volte tumori. Ma l'80% dei mal di schiena è legato alla vita sedentaria, al sovrappeso, allo stress, a movimenti ripetitivi effettuati con una postura non ottimale, e persino alla depressione. La prima causa sono comunque attività lavorative che comportano una postura predisponente al mal di schiena, ma anche zaini scolastici spropositati e attività sportive svolte in modo inappropriato.

I MOVIMENTI PIÙ PROBLEMATICI

La comparsa del dolore in seguito ad alcuni movimenti o posture può fornire suggerimenti sull'origine del disturbo.

Stare seduti per molte ore - Si sa che rimanere seduti a lungo, magari flessi in avanti, crea dolore in chi è affetto da ernia del disco, mentre rimanere in piedi a lungo con il dorso in estensione crea dolore in caso di artrosi a livello delle faccette articolari o dei forami di coniugazione da cui emergono i nervi spinali.

I gesti del risveglio - Il fastidio e il senso di irrigidimento legati all'artrosi si presentano normalmente al mattino appena ci si sveglia e tendono a passare dopo una mezz'oretta di movimento abituale, mentre il disco erniato provoca dolore irradiato anche da fermi.

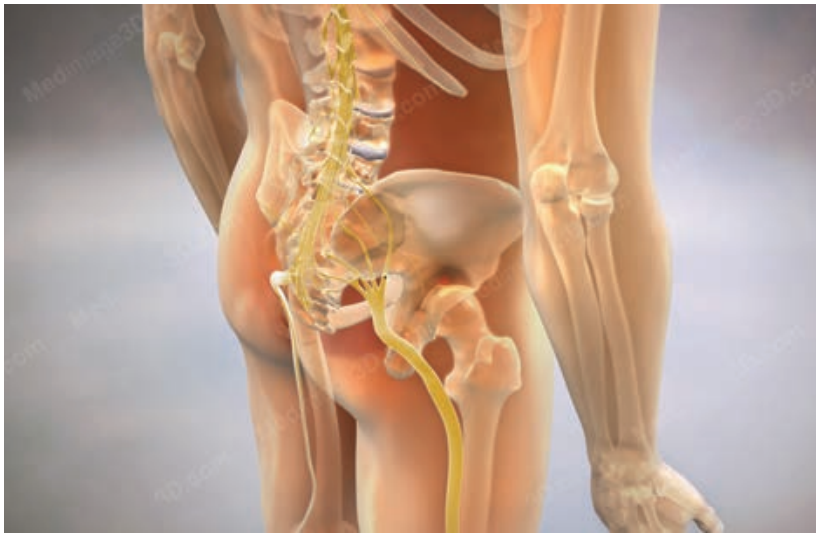
Il momento in cui è più probabile che il disco protruda è il mattino perché durante la notte è costantemente idratato e al risveglio è al massimo del suo spessore: fare attenzione ai movimenti improvvisi appena si scende dal letto.

Quando si cambia posizione Se lo spasmo è di origine muscolare si presenta all'attivazione o allo stiramento del muscolo, quindi appena ci si muove cambiando posizione da seduti per alzarci in piedi.

Se è indefinito - Il dolore lombare di origine psicologica si contraddistingue per la difficoltà a essere localizzato con precisione, non riconosce fattori allevianti o aggravanti ed è presente per tutta la giornata.

IL DOLORE DI TIPO SCIATICO

Quello sciatico è uno dei dolori più comuni per cui ci si rivolge all'osteopata.
Per sciatalgia si intende il dolore dovuto all'irritazione del nervo sciatico, il più grande e voluminoso nervo del corpo umano, che si forma dall'unione delle radici spinali emergenti da L4 a S3 e percorre posteriormente tutto l'arto inferiore fino al piede. Insieme alla stenosi del canale vertebrale, l'ernia del disco costituisce la causa più comune di dolore radicolare, causato dalla compressione meccanica e dalle conseguenze infiammatorie, vascolari e biochimiche generate dal contatto tra il materiale discale e le radici nervose.



Le cause possono essere: ernia del disco, stenosi spinale, sindrome del piriforme, trauma pelvico, ma anche fratture e tumori. I sintomi tipici sono: dolore nella colonna lombare, nel gluteo o in altre zone di gamba o piede; difficoltà a muovere e a controllare la gamba; formicolio; senso di intorpidimento; debolezza muscolare (piede, caviglia o polpaccio). Spesso il dolore interessa una sola gamba e tende a peggiorare quando si cambia posizione, ma anche quando si tossisce o starnutisce, si cammina a lungo o ci si piega in avanti.

L'INTERVENTO DELL'OSTEOPATA

L'osteopata applica una serie di tecniche per ridurre l'infiammazione che coinvolge il nervo sciatico; cerca di migliorare la mobilità della colonna, per far sì che la pressione dolorosa diminuisca e tratta anche i muscoli circostanti; infine insegnerà al cliente esercizi per aiutarlo a recuperare una buona mobilità, tonificando e rafforzando le aree più deboli.

Attenuare la sciatalgia

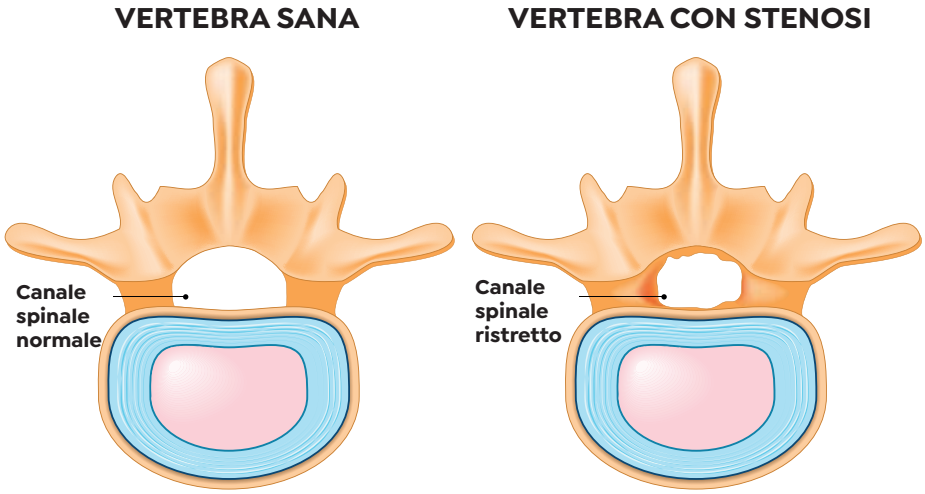
UNA PALLINA DA TENNIS PER ALLEVIARE IL MALE

Sdraiati su un tappetino da ginnastica e posiziona una pallina da tennis sotto il muscolo dolente.

Lentamente, respirando a fondo, sposta il peso del corpo sulla pallina. In questo modo si potrà diminuire l'ipertono muscolare, migliorando la circolazione in quell'area e dando sollievo all'irritazione sciatica. Resta in posizione per 15 secondi, poi togli la pallina. Se avverti un dolore troppo intenso, spostala in una zona meno dolorante per andare avanti con l'esercizio. Rilassati, respirando a fondo.
Ripeti se necessario su un altro punto dolente.

LA STENOSI VERTEBRALE

Si tratta di un restringimento dei fori vertebrali, che determina il relativo restringimento del canale spinale, dove si trovano il midollo spinale e le radici dei nervi.
In parte questo processo è fisiologico e dovuto all'avanzare dell'età, ma può essere dovuto a predisposizione genetica, oppure a sovrappeso, abitudini di vita che sottopongono la schiena a un costante sforzo, o ancora agli effetti del fumo di sigaretta. Anche l'osteoartrosi e l'artrite reumatoide possono correlarsi a questo disturbo.
Se il canale è ristretto, sulle radici nervose e sul midollo, si determina una pressione dolorosa, che si irradia alle gambe, accompagnandosi a parestesie, ipostenia e riduzione dei riflessi. Il dolore si attenua flettendo il busto in avanti.



Una stenosi a livello cervicale, invece, può provocare fitte simili a scariche elettriche, ma anche debolezza e formicolii alle braccia.

LA SINDROME DEL PIRIFORME

Anche se non fa parte della muscolatura lombare ma di quella glutea, il muscolo piriforme va sempre considerato nella diagnosi differenziale di una lombalgia perché una sua disfunzione può essere interpretata come dolore lombare nelle prime fasi ed evolvere come sciatalgia in seguito.
Il piriforme origina dalla faccia anteriore dell'osso sacro e si inserisce sul grande trocantere femorale; è un rotatore esterno dell'anca. Il nervo sciatico passa proprio sotto questo muscolo, per cui uno spasmo e l'infiammazione comprimono e irritano il nervo, scatenando dolore e parestesie che dall'area glutea scendono nella parte posteriore della gamba e nella parte esterna del polpaccio, simulando così una compressione radicolare.
Il dolore peggiora con la corsa o la sedentarietà e può dipendere da traumi diretti o eccessivo stress. A volte è un compenso per stabilizzare l'equilibrio del bacino, compromesso dallo spasmo dell'ileopsoas controlaterale o da disfunzioni di osso sacro e pavimento pelvico.

L'OSTEOPATIA *va alle radici del dolore*

CERCARE LE CAUSE ORIGINARIE DEL DISTURBO IN AREE ANCHE LONTANE DA DOVE SI MANIFESTA SERVE AD ATTENUARE LO SQUILIBRIO ED EVITARE CHE, DOPO UN BREVE PERIODO DI SOLLIEVO, I SINTOMI SI RIPRESENTINO

L'osteopata ha innanzitutto il compito di escludere la presenza di patologie che richiedono un intervento medico, per poi capire quale struttura anatomica genera il dolore e individuare il meccanismo disfunzionale.
Il suo obiettivo è ridurre il dolore e restituire mobilità ai tessuti con rilascio mio-fasciale dei muscoli che presentano un grado di ipertono, tecniche articolatorie o HVLA (tecnica diretta che utilizza forze ad alta velocità e ridotta ampiezza: trattamento di mobilizzazione con veloce impulso) per liberare le articolazioni che risultano ipomobili.
L'esperto utilizza anche tecniche di drenaggio per aiutare il corpo a riassorbire l'edema nelle fasi più acute.

IL COMPITO DELL'ESPERTO

La valutazione osteopatica deve individuare innanzitutto se la lombalgia dipende da: problematiche ascendenti (provenienti dall'arto inferiore); problematiche discendenti (provenienti dalla cervicale o dalla dorsale); una natura viscerale, con particolare attenzione ai riflessi neurologici viscero-somatici degli organi del piccolo bacino, come utero o prostata, e alle connessioni peritoneali con l'intestino tenue.

GLI ESERCIZI SUGGERITI PIÙ SPESSO

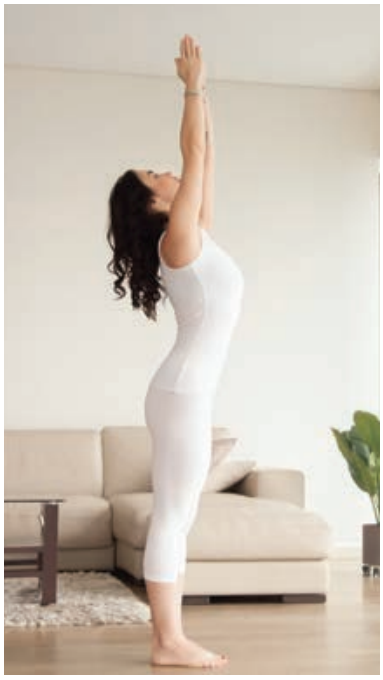
Spesso i dolori che interessano la regione lombare della colonna tendono a diventare cronici e risultano abbastanza difficili da eliminare completamente. Molti pazienti, non a caso, lamentano una lunga convivenza con dolori e fastidi alla parte bassa della schiena, che sembrano accompagnarli da sempre. In molti casi questo è dovuto a una limitazione della mobilità dell'area, in altri invece all'esistenza di una "sovra-mobilità", che determina instabilità.

PER RAFFORZARE LA COLONNA

Questo esercizio è utile per rilassare la muscolatura di tutta la colonna vertebrale e in particolare dell'estremità inferiore (vertebre lombari e sacrali).

Prima fase

1. Seduto con la schiena allineata ed eretta, ma non in tensione, esegui alcune respirazioni. Spingi in avanti di tre centimetri il ginocchio destro, facendo ruotare leggermente il bacino.
2. Riprendi la posizione di partenza. Ora spingi in avanti di tre centimetri il ginocchio sinistro, facendo nuovamente ruotare il bacino sull'altro lato.
3. In quale dei movimenti ti senti più a tuo agio? Ripetilo per circa 2 minuti, abbinandolo alla respirazione.
4. Ripeti il movimento da entrambi i lati, facendo attenzione alle reazioni del corpo.



Seconda fase

1. Seduto sulla sedia, dritto ma rilassato, porta l'attenzione alla colonna vertebrale, dalla nuca fino all'osso sacro, vertebra dopo vertebra.
2. Inclina leggermente verso sinistra l'osso sacro.
3. Vertebra per vertebra, sposta tutta la colonna verso sinistra, con lentezza.
4. Ora sposta lentamente tutta la colonna verso destra.
5. Ripeti il movimento sempre più agilmente, come se stessi serpeggiando.
6. Continua per qualche minuto. La muscolatura della schiena dovrebbe essere calda e senza tensioni.

MIGLIORARE LA FLESSIBILITÀ

1. Seduto, con la schiena dritta, sposta leggermente in avanti coccige e osso sacro.
2. A una a una sposta tutte le vertebre indietro, partendo dal basso fino alla nuca, senza sforzo e lentamente.
3. Inspirando allungati verso il soffitto, alzando le braccia sopra la testa, stendendo le mani e guardando in alto. Dovresti sentire tirare tutta la schiena.
4. Esegui qualche respirazione completa. Mentre inspiri, inarcati dolcemente, fino a portare la schiena al limite tollerato.
5. Espira tornando alla posizione di partenza.

LE MOSSE PER LIBERARSI SUBITO DA DOLORI E RIGIDITÀ

Quando la sensazione dolorosa coinvolge soprattutto l'estremità inferiore della colonna, dove sono collocate le vertebre sacrali, è consigliata una serie di esercizi, da praticare con consapevolezza della postura e dell'assetto corporeo.

IN CASO DI FASTIDI PELVICI

Questo esercizio è utile da praticare anche in presenza di infiammazioni urinarie o ginecologiche (non gravi), perché aiuta a sfiammare l'area.

1. Seduto con la schiena dritta, ma rilassata, metti le mani aperte sotto al sedere, con i palmi a contatto con la sedia.
2. Tendi l'area delle pelvi, immaginando di tirarla delicatamente verso l'interno.
3. Aggiungi a questo esercizio una respirazione consapevole, lenta e profonda.
4. Ascolta il tuo corpo. Come reagiscono i tuoi muscoli?
5. Esegui per qualche minuto una lenta serie di tensioni e rilassamenti del bacino.
6. Accorda la respirazione ai movimenti, come ti viene più naturale, ma cerca di sostare 1-2 secondi in apnea, tra un respiro e l'altro.

Come reagisce adesso il tuo corpo? Il dolore è sempre uguale oppure qualcosa è cambiato?

SE IL COCCIGE DUOLE

Si tratta di un esercizio che può dare molti benefici anche se non si avverte indolenzimento dell'area sacrale. Da ripetere ogni giorno.

1. Su un materassino, sdraiati a pancia in su.
2. Piega una gamba verso il petto, afferrando con entrambe le mani l'incavo del ginocchio.
3. Ripeti con l'altra gamba.

Mentre inspiri, trattieni la gamba, mentre espiri la rilasci.

4. Continua per un paio di minuti, con lentezza e consapevolezza dell'assetto del tuo corpo, del respiro e dei movimenti.

IL RACHIDE SACRALE

Sotto l'osso sacro è collocato il coccige, una sorta di coda rudimentale, costituita da 4-5 vertebre atrofizzate e saldate tra loro. Un tempo si pensava che non vi fosse movimento tra le vertebre coccigee, ora si sa che questo è consentito dai legamenti e dalle articolazioni fibrose. Qui si inseriscono molti muscoli, legamenti e tendini, tra cui molti che fanno parte del pavimento pelvico. Questa struttura, inoltre, supporta la seduta.

PER ALLENTARE LA TENSIONE

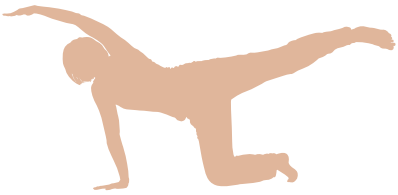
Questa posizione è la migliore per aiutare i dischi a decomprimersi e reidratarsi.

1. Supino su una superficie abbastanza rigida (tappetino), ginocchia piegate e gambe lievemente divaricate.
2. Porta il bacino in retroversione e spingi l'ombelico verso il pavimento, appiattendo tutta la schiena sul tappetino.
3. Mantieni per 5 secondi e ripeti 5 volte.

RINFORZARE L'AREA LOMBARE

1. In appoggio su mani e ginocchia, immagina di spingere verso il soffitto l'ombelico così da appiattire la curva lombare.
2.Mantenendo la posizione, allunga un braccio in avanti. Resta così per 10 secondi e ripeti per 5 volte.

Non ruotare il bacino o le spalle, cercando di mantenere il mento rivolto verso lo sterno.



IN CASO DI FITTE ALLA SCHIENA

1. Posizionati, a pancia in su, su un tappetino, con le ginocchia piegate e i piedi a terra.
2. Inarca la schiena, in modo da creare un piccolo spazio vuoto

all'altezza della zona lombare.
3. Associa al movimento di contrazione muscolare l'inspirazione. Mentre ti rilassi, invece, espira.
4. Esegui 15 ripetizioni.

Secondo esercizio

1. Ora sdraiati con la pancia in su e metti le gambe su una sedia (o sul divano). Fra il torso e le cosce si dovrà formare un angolo di 90°. Resta così per 10 minuti, prestando attenzione alla respirazione e rilassando tutti i muscoli.
2. Sdraiato a pancia in giù su un materassino, metti un cuscino sotto l'addome. Resta in questa posizione per 5 minuti, respirando e ascoltando il tuo corpo che si rilassa.

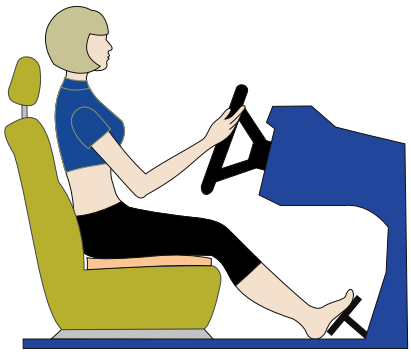
Quando sedersi fa male

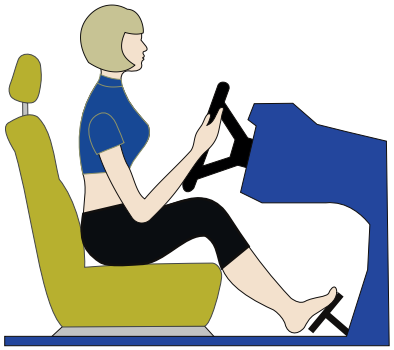
PUÒ ESSERE UNA LUSSAZIONE DELL'OSSO SACRO

Se l'osso sacro ha subito un trauma (a volte basta anche una brusca seduta), la sua disfunzione può influire su tutta la fisiologia del corpo e in particolare sull'area lombare. I sintomi sono: dolore che peggiora da seduti e quando ci si alza, localizzato al coccige e aggravato dalla pressione; lombalgia, mal di testa. L'osteopata valuta la posizione della colonna e del sacro in relazione alle pelvi e il grado di tensione muscolare; poi imposta il tipo di trattamento, ribilanciando le tensioni con tecniche praticate esternamente, per ridurre lo stress e migliorare la mobilità del coccige. In assenza di patologie, miglioramenti si notano già dopo qualche seduta.

L'ALLUNGAMENTO DOLCE CHE PROTEGGE LA SCHIENA

In caso di discopatia, l'uso frequente dell'automobile per periodi prolungati può aumentare il dolore sia per il fatto di mantenere una posizione seduta sia per le continue sollecitazioni che vengono ammortizzate proprio dai dischi.
Il consiglio è prestare particolare attenzione alla postura durante la guida, mantenendo la schiena ben appoggiata al sedile e le mani in appoggio sul volante alla stessa altezza; alzare la seduta con un cuscino o metterlo dietro la schiena a sostegno della lombare.





I MOVIMENTI DA RIPETERE OGNI GIORNO

Oltre al trattamento osteopatico, è possibile eseguire a casa alcuni esercizi per tonificare la muscolatura addominale e stabilizzare la lombare, allungare l'ileopsoas e il piriforme, per evitare e che vadano eccessivamente in tensione. Al contempo questi semplici esercizi di allungamento contribuiscono a proteggere la postura.

STRETCHING DELL'ILEOPSOAS

Prima fase

1. Sdraiati supini su una superficie rigida e sollevata (es. il tavolo), lascia sporgere la gamba sinistra e parte del gluteo.
2. Afferra il ginocchio destro e portalo al petto, lasciando pendere la gamba sinistra. Mantieni 3 minuti e rilascia, allungando la gamba destra.
3. Attenzione a non inarcare la lombare. Prova a immaginare di dover spingere con l'ombelico verso il tavolo così da mantenere la schiena interamente appoggiata alla base.

Secondo esercizio

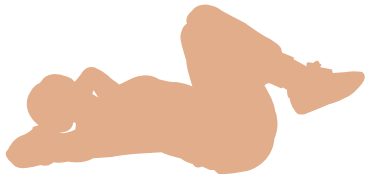
1. In appoggio sul ginocchio sinistro, con le mani sulla coscia destra. Allunga la gamba sinistra all'indietro mantenendo sempre il ginocchio in appoggio sul tappetino e spingere il bacino in avanti mantenendo il tronco verticale.

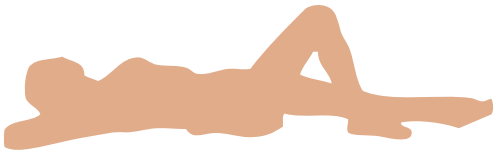
Il bacino deve spingersi in avanti in modo simmetrico senza, però, indurci a inarcare troppo la lombare.

STRETCHING DEL PIRIFORME

1. Sdraiati supino sul tappetino da ginnastica, con le braccia ripiegate dietro la testa.
2. Piega le ginocchia con i piedi uniti e poi lasciale cadere prima da un lato poi dall'altro. Mantieni ogni posizione per 5-10 secondi, respirando ed esegui 5 ripetizioni.

Ricorda sempre di controllare la curva della parte lombare della schiena, quando le ginocchia sono inclinate da un lato.





GRANDE NOVITA'

IN TUTTE LE EDICOLE
DAL 12 GENNAIO

ANCA E GINOCCHIO *risentono della postura*

DA LORO DIPENDE LA NOSTRA MOBILITÀ, LA CAPACITÀ DI CAMMINARE, DI CORRERE E DI STARE IN PIEDI IN MODO CORRETTO

Dal punto di vista anatomico, l'articolazione dell'anca è connessa alla colonna vertebrale e agli arti inferiori.
Quando la persona lamenta dolore in quest'area, l'osteopata ricerca la causa in tutto il sistema muscolo-scheletrico e nei visceri pelvici, sapendo che struttura e processi sono sempre in connessione.
Una delle origini più comuni di dolori ad anca e ginocchio è l'artrosi, una condizione che l'osteopatia non può curare, ma che può contribuire a limitare negli effetti, per esempio favorendo il mantenimento di una buona mobilità e riducendo il dolore. L'osteopata può anche intervenire per limitare l'usura, rallentando o arrestando il deterioramento articolare, agendo su muscoli e tendini e sul problema posturale che, spesso, è a monte di questo disturbo.

PER MOBILIZZARE L'ANCA

Ecco un esercizio da fare da soli, quando l'anca è dolorante o semplicemente indolenzita.
1. Sdraiato di schiena sul pavimento, su un tappetino da ginnastica, esegui una decina di respirazioni consapevoli.
2. Ruota delicatamente la gamba sinistra, prima verso l'interno, poi verso l'esterno.
3. Ripeti con la gamba destra.
4. Aggiungi al movimento rotatorio la respirazione e continua per un paio di minuti.
5. Fai una pausa di un minuto.

Seconda fase
1. In piedi, con le gambe leggermente aperte con i piedi alla stessa distanza delle spalle.
2. Ruota la gamba destra lentamente, prima verso l'interno, poi verso l'esterno.
3. Ripeti l'esercizio anche con la gamba sinistra.
4. Ora ascolta il tuo corpo. Qualcosa è cambiato?

QUANDO FA MALE L'ARTICOLAZIONE

È una delle articolazioni più soggette a traumi e problemi cronici. Si è portati a credere che l'origine dei disturbi sia sempre da ricercarsi in movimenti bruschi o estremi, affaticamenti muscolari e squilibri nella postura. In realtà, l'osteopatia insegna che molte patologie, ma anche infortuni, possono derivare da lontano e persino da problematiche di natura viscerale, che alterano la struttura, con una serie di ripercussioni a catena.
Se per esempio nell'addome vi sono tensioni, dovute per esempio a intolleranze o disturbi fisici e psichici vari, queste per continuità fasciale si ripercuotono anche sull'arto inferiore.
L'osteopatia aiuta a individuare precocemente le tensioni e i disequilibri, ancora prima della comparsa dei sintomi o al loro primo manifestarsi.

I MOVIMENTI CHE DANNO SOLLIEVO

Ecco alcuni esercizi da fare da soli, per prendersi cura di questa delicata parte del corpo.
1. Siediti su un tavolo o su una superficie rigida dalla quale tu possa far dondolare le gambe. Va bene anche uno sgabello.
2. Riscalda le mani strofinandole l'una contro l'altra.
3. Espirando, appoggiale sulle ginocchia, e in particolare sui punti più dolenti, cercando di trasferire la loro energia e il loro calore. Ripeti per una decina di volte.

VIA LE TENSIONI DALLE GAMBE

Siediti su uno sgabello rigido e ben stabile, senza schienale. La schiena deve essere allineata e dritta, ma rilassata, i piedi appoggiati al pavimento.
1. Premi i piedi al pavimento, posizionando le mani aperte sulle cosce.
2. Immagina di spostare in avanti leggermente il piede destro. Immaginalo soltanto, visualizzando bene i movimenti muscolari necessari. Sentirai la muscolatura della parte inferiore della coscia tendersi.
3. Ripeti l'esercizio con l'altro piede. Aggiungi la respirazione consapevole e ripeti per una decina di volte.
4. Ripeti l'esercizio immaginando che un piede si sposti in avanti e, contemporaneamente, l'altro scivoli all'indietro.
5. Visualizza i movimenti e cerca di "sentirli" sulla muscolatura delle gambe.
6. Aggiungi la respirazione ed esegui una decina di ripetizioni.

«Sono portato a credere che molta parte delle malattie cui vanno soggetti uomini e donne sia conseguenza di una lesione nei pressi dell'anca».
A.T. Still

Gli esercizi che danno leggerezza

I PIEDI, SOSTEGNO DI TUTTO IL CORPO

Spesso i dolori ai piedi sono un sintomo di un assetto del corpo non ottimale, che invece di distribuire il peso lo concentra in aree plantari ristrette, non adatte a sostenerlo.
Dopo aver valutato le condizioni di appoggio del piede, l'osteopata risale lungo il corpo per individuare l'origine del disturbo, trovandole spesso all'altezza del bacino.

DA ESEGUIRE AL MATTINO E ALLA SERA

Alla fine di una giornata passata in piedi, magari con scarpe scomode, questo esercizio aiuta a dare sollievo. Si può eseguire anche al mattino qualora il primo appoggio del piede si rivelasse doloroso, dopo l'immobilità notturna.

Prima fase

1. Sdraiati per terra, su un tappetino da ginnastica. Esegui alcune respirazioni.
2. Alzati a sedere e afferra le punte dei piedi con le mani. Tira delicatamente verso di te le dita, poi allontanale.
3. Ripeti per 5 volte, inspirando mentre tiri, espirando mentre spingi (o viceversa).
4. Fermati e ascolta il tuo corpo. La tensione e il dolore si sono allentati? Ripeti l'esercizio per un paio di minuti.

Seconda fase

1. Ora ruota i talloni, insieme, prima in un senso, poi nell'altro, con un movimento composto. In un senso inspira, nell'altro espira. Ripeti l'esercizio per un paio di minuti.

SE HAI PRESO UNA "STORTA"

1. Seduto, poggia la mano sul punto dolorante del piede. Premendo leggermente, sposta la pelle avanti e indietro, nella direzione mignolo-tallone.
2. Ripeti 10 volte.
3. Ora muovi la mano dall'alto verso il basso (ginocchio-pianta del piede).
4. Esegui una decina di ripetizioni, sempre esercitando una leggera pressione. L'ultimo movimento che dovrai fare è rotatorio, prima in senso orario, poi in senso antiorario.
5. Continua a farlo per un paio di minuti. Ora fermati e ascolta l'eco dell'esercizio sul tuo corpo. Come è diventato il dolore? Ripeti l'esercizio per 2 minuti, eseguendo solo il movimento che è risultato più piacevole.

L'ALLUCE VALGO È UN MESSAGGIO CHE RESTA INASCOLTATO

L'alluce valgo è tra le più comuni patologie del piede. In pratica si tratta di una deformazione dell'alluce, la cui base (il primo metatarso) si sposta all'esterno, mentre la punta si inclina all'interno, ripiegandosi sulle altre dita. Si forma allora una protuberanza che può infiammarsi sfregando su calze e scarpe (borsite).
Tra gli effetti indesiderati di questa condizione possono esserci anche lesioni ossee e ulcerazioni, alterazioni funzionali del piede, problemi della postura, ripercussioni su ginocchia e anche, lombalgie ecc.
Spesso questo disturbo ha una componente genetica, ma può essere legato a malattie reumatiche, infiammatorie, traumi o dall'utilizzo eccessivo di tacchi.
L'osteopata agisce con la manipolazione di fasce, tessuti e articolazioni e suggerisce esercizi e pratiche benefiche.
Eccone qualche esempio.

1. In piedi, muovere una pallina da ping pong sotto la pianta del piede, dal tallone alle dita, avanti e indietro.
2. Camminare il più possibile a piedi nudi.
3. Sdraiati sulla schiena, con le gambe piegate ad angolo retto, si appoggiano i piedi al muro.
4. Si sollevano poco alla volta entrambi i piedi, dal tallone alla punta, spezzando il movimento in più fasi e soffermandosi qualche secondo su ognuna.

Se le terapie farmacologiche danno sollievo al dolore ai piedi e l'utilizzo di plantari tende a stabilizzare la situazione, l'osteopatia può a volte interrompere a monte il circuito all'origine del problema.

DOPO UNA GIORNATA SUI TACCHI

Per prevenire l'insorgenza del disturbo, o rallentarne il peggioramento, può essere utile questa serie di mosse.
1. Siediti e con le dita della mano che preferisci cerca un punto dolente sul dito. Dovresti trovarlo nella zona articolare.
2. Afferra con tre dita dell'altra mano l'alluce, delicatamente. Muovi l'alluce dall'alto verso il basso e viceversa, ascoltando le sensazioni dolorose e tenendo le dita dell'altra mano sul punto dolente.
3. Ora sposta il dito verso sinistra e destra, ascoltando le sensazioni destate dal movimento. Ruotalo ora in senso orario e poi in senso antiorario. Infine, tiralo leggermente e poi comprimilo con delicatezza.
4. Per ogni movimento esegui una decina di ripetizioni.
5. Ripeti il movimento più gradevole per un minuto.

I RIMEDI PER ATTENUARE IL DOLORE *in modo naturale*

NON RICORRERE SUBITO AI FARMACI AL PRIMO SEGNO DI MALESSERE: CI SONO TANTI RIMEDI ERBORISTICI VALIDI PER COMBATTERE TENSIONI MUSCOLARI, FITTE AI TENDINI, INFIAMMAZIONI E RIGIDITÀ ARTICOLARI

Quando le articolazioni "bruciano", i muscoli tirano e provocano nevralgie e dolori prolungati, la tentazione di ricorrere al farmaco da banco è forte.
Il più delle volte possiamo evitarlo, affidandoci a rimedi erboristici validi, ma meno invasivi dei medicinali. Vediamo quali sono i più utili da tenere a portata di mano.

ARTIGLIO DEL DIAVOLO, SE LA SCHIENA SOFFRE

In botanica si chiama Harpagophytum procumbens e l'appellativo "artiglio del diavolo" deriva dalla forma ad artiglio dei suoi frutti. È uno dei migliori antinfiammatori e analgesici naturali e vanta anche proprietà miorilassanti. Vari studi clinici hanno dimostrato che l'artiglio del diavolo è un toccasana contro l'artrosi, in particolare della colonna vertebrale, dell'anca e del ginocchio.

L'infuso - Versa da 1,5 a 4,5 g di radice essiccata di artiglio del diavolo in 300 ml di acqua bollente, lascia in infusione 8 minuti, filtra e bevi una tazza 3 volte al giorno.

Estratto secco - Si consiglia di assumere da 100 a 200 mg di estratto secco in capsule 2-3 volte al giorno con un bicchiere d'acqua.

SALICE BIANCO, SGRANCHISCE LE ARTICOLAZIONI

La corteccia di salice bianco possiede notevoli proprietà analgesiche e antinfiammatorie, che alleviano i sintomi dell'artrosi; contiene infatti salicina, una sostanza della stessa famiglia dei componenti dell'aspirina. È utile contro l'artrosi perché placa il dolore e riduce l'irrigidimento articolare.

Decotto - Fai bollire per 5 minuti un cucchiaio di corteccia essiccata e sminuzzata in una tazza d'acqua fredda, poi spegni il fuoco, lascia in infusione per 10 minuti, filtra e bevi, un paio di volte al giorno. Puoi anche applicare degli impacchi con garze sterili direttamente sulla parte dolorante.

Estratto secco - La dose varia in base al prodotto acquistato, ma generalmente corrisponde a una capsula, 1-3 volte al giorno.

ARNICA, ANTIDOLORIFICO PER ECCELLENZA

L'Arnica montana è uno dei più efficaci e potenti antinfiammatori naturali, eccellente per i dolori conseguenti ai traumi, ma anche per quelli d'origine osteoarticolare, reumatici e articolari in genere. Nello specifico, l'arnica allevia lo stato infiammatorio e riduce il dolore e il gonfiore localizzato.

Pomata, unguento o gel
Stendi un sottile strato di prodotto sulla parte interessata e massaggia bene fino ad assorbimento (solo su pelle integra).

Infuso (per uso esterno) - Versa 2 g di fiori essiccati in 100 ml di acqua bollente, lascia in infusione per 5-10 minuti, filtra, fai raffreddare, imbevi con il liquido ottenuto delle compresse di cotone e applicale sulla parte interessata dal disturbo, tenendole in posa diversi minuti. Ripeti il trattamento anche più volte al giorno.

OLI ESSENZIALI PER RILASSARE TUTTI I MUSCOLI

Per massaggi decontratturanti, si possono miscelare 1-2 cucchiai di olio vegetale (di mandorle, di cocco, di argan, di jojoba o di oliva) con 1-2 gocce (non di più) di un olio essenziale a piacere, scegliendo tra quelli più adatti a distendere la muscolatura, alleviare le tensioni e il senso di congestione e pesantezza.
Per i dolori che si acutizzano con il freddo, sono indicati l'olio essenziale di rosmarino o oleolito di peperoncino (facendo attenzione a non toccarsi gli occhi); per contratture da stress, è ottima la lavanda. Contro i crampi alla pancia, l'effetto anestetizzante dell'olio essenziale di menta è utile anche in caso di distorsioni, dolori articolari e mal di testa.

Le riviste RIZA che

Psicologia e benessere

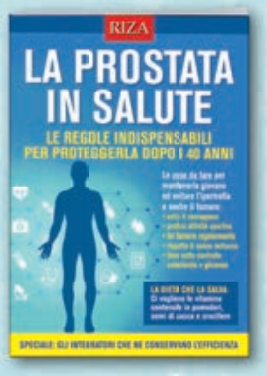
Alimentazione e dimagrimento

Cure naturali e rimedi verdi

Puoi anche ordinarle a Edizioni Riza - Tel 02/5845961

trovi in edicola

Le guide pratiche



IL LIBRO DI RAFFAELE MORELLI

COME TROVARE L'ARMONIA IN SE STESSI

Morelli ci aiuta ad acquistare fiducia in noi stessi e sicurezza nella vita e ci insegna ad apprezzare al meglio i piccoli e grandi piaceri dell'esistenza. Ma soprattutto, ci mostra la strada per trovare all'interno di noi stessi le risorse per essere felici.

In edicola con Riza psicosomatica e da solo dal 2 gennaio 2019

o direttamente sul sito www.riza.it (area shopping)

Come superare
I DISTURBI DA STRESS

LE TENSIONI EMOTIVE CI FANNO ASSUMERE POSIZIONI CONTRATTE CHE INDOLENZISCONO I MUSCOLI E, ALLA LUNGA, POSSONO TRADURSI IN SQUILIBRI POSTURALI E PROVOCARE DOLORI INTENSI O PERSISTENTI, INFIAMMAZIONI E DISTURBI DI VARIO TIPO. INDIVIDUARE GLI EFFETTI DELLA RIGIDITÀ E NEUTRALIZZARLI RIPORTA SALUTE AL CORPO E TRANQUILLITÀ ALLA MENTE

110 Anche di tensione ci si può ammalare, se si vive in uno stato di costante stress

114 L'ansia è una scomoda "armatura" muscolare, ecco come liberarsene

118 Sciogliere le tensioni di mente e corpo con tecniche semplici da praticare a casa

ANCHE DI TENSIONE *ci si può ammalare*

CI SONO DISTURBI CHE NON DERIVANO DA TRAUMI FISICI, MA DA STRESS PSICHICI, CHE SE PROLUNGATI DIVENTANO CONTRATTURE MUSCOLARI E DIFETTI POSTURALI, PROVOCANDO DOLORI ANCHE INTENSI

L'osteopatia riconosce nel corpo un'unità psicosomatica, ed è consapevole che non si possono separare il piano fisico e quello psichico. Molti disturbi fisici, infatti, hanno origine a partire da problematiche legate allo stress, alla presenza di emozioni soverchianti, traumi e conflitti interiori. Il lavoro sul corpo aiuta a sciogliere le tensioni che imprigionano la persona in una "gabbia" di contratture e possono trasformarsi in mal di schiena, cervicalgia, mal di testa ricorrenti, colon irritabile, bruxismo… E aiuta anche a liberare le emozioni negative che sono alla base di tali tensioni.

UNA RIGIDITÀ MUSCOLARE E CARATTERIALE

Anche se la psicologia non è di pertinenza dell'osteopata, un buon professionista sa che alla "armatura" muscolare corrisponde sempre una "armatura" caratteriale e comprende la grande influenza che la psiche esercita sul sistema muscolo-scheletrico. Il modello diagnostico bio-psicosociale, che abbiamo esaminato nel primo capitolo, ci aiuta a comprendere che il corpo, e in particolare il sistema muscolo-scheletrico, è ampiamente influenzato da forze psicologiche e sociali che influiscono su un individuo e sul suo stato di salute.

UNA PSICHE TROPPO "CHIUSA" BLOCCA TUTTO IL CORPO

Oggi si sa che la postura è influenzata non solo da fattori meccanici, per esempio traumi, ma anche dalle emozioni, che incidono in modo determinante sul sistema posturale di un individuo. La disposizione corporea è espressione della vita emotiva e rivela lo stato d'animo. Durante lo sviluppo, l'evoluzione della personalità procede insieme alla crescita della struttura del corpo: ecco perché la postura abituale e caratteristica è uno specchio dei tratti caratteriali dominanti in una persona. Quando ci sentiamo "schiacciati", "con le mani legate", impotenti, usiamo, non a caso, espressioni che rimandano all'eco fisica delle emozioni sul nostro corpo, che le subisce. Un trauma fisico, una tensione emotiva prolungata, possono alterare l'equilibrio della catena di articolazioni che collega il collo alla colonna e agli arti. Il corpo, per compensare, mette in atto atteggiamenti posturali viziati a livello dei piedi o del bacino, con conseguenze su caviglia, ginocchio, spina dorsale e perfino cranio, portando disturbi che possono andare dalla cervicalgia alle malocclusioni e perfino ai problemi alla vista.

La visione psicosomatica

IL SINTOMO RIVELA I TUOI VERI BISOGNI

Molti disturbi sono di fatto somatizzazioni di conflitti non risolti, spesso nemmeno del tutto coscienti, che si scaricano sul corpo, per esempio con alterazioni a carico di muscoli e articolazioni.
Spesso i sintomi rappresentano il malessere in forma simbolica: problemi alla colonna, per esempio, possono rivelare la difficoltà a portare il "peso" di tutte le responsabilità che gravano su di noi.

LA COSCIENZA CORPOREA

L'osteopata aiuta a dare una "coscienza" corporea a quelle aree del corpo dominate da forze che non arrivano quasi mai al livello della coscienza. Ecco perché, sciogliendo alcune contratture, cambiando in una certa misura gli schemi muscolari, si può arrivare a influenzare anche la sfera psichica.

Effetti patogeni della tensione

VIVERE IN ALLERTA FA MALE

Lo stress è un importante fattore patogeno: oggi si sa, infatti, che questa condizione, quando è cronica, predispone allo sviluppo di molti disturbi e malattie. Lo stress è una risposta di attivazione psicocorporea a eventi e situazioni che mettono l'individuo in uno stato di allerta. Il sistema nervoso si attiva, il battito aumenta, i muscoli si preparano a dare una pronta risposta (fuggire o attaccare). Anche il diaframma si irrigidisce e questo sollecita in modo anomalo i muscoli del corpo. Il sistema ortosimpatico aumenta la produzione di adrenalina e noradrenalina, che fanno crescere la tensione dei muscoli. La respirazione diventa più veloce e superficiale, per assicurare la massima efficienza cognitiva e muscolare. Tutte queste modificazioni sono fisiologiche e servono per garantirci possibilità in più di sopravvivenza in caso di eventi immediati e pericolosi (stress acuto): una volta passato il pericolo, la tensione sparisce senza lasciare traccia.
Se invece le condizioni che generano la risposta dello stress si protraggono a lungo, allora questa condizione si cronicizza, con conseguenze nocive per corpo e mente (stress cronico, quello da combattere).

IL RUOLO DEL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO

Numerosi studi hanno dimostrato che la risposta neurovegetativa allo stress coinvolge tutti gli organi e può costituire un vero e proprio precursore della malattia somatica.
Tutte le funzioni del nostro organismo sono regolate dal sistema nervoso centrale, costituito da cervello e midollo spinale, e dal sistema nervoso periferico. Come suggerisce il nome, il sistema nervoso autonomo presiede a tutte le funzioni vitali che sfuggono al controllo della volontà ed è suddiviso in due branche che collaborano costantemente nel mantenimento dell'equilibrio omeostatico di tutto l'organismo: quella ortosimpatica e quella parasimpatica.

Il sistema ortosimpatico - È costituito da due file di neuroni (gangli) che decorrono ai lati delle vertebre toraciche da cui emergono i nervi diretti agli organi bersaglio. Presiede al sistema di adattamento organi-

co di attacco e fuga e prepara l'organismo ad affrontare il pericolo. Ad esempio in caso di emergenza, come uno spavento improvviso, questo sistema determina l'aumento della forza e della frequenza contrattile del cuore, dilata i bronchi e i vasi sanguigni e stimola il consumo di zucchero a livello epatico, preparando così l'organismo a una reazione repentina.

Il sistema parasimpatico - È costituito sostanzialmente dal nervo vago che emerge da un foro situato alla base del cranio (foro latero posteriore) e decorre all'interno del torace e della cavità addominale. Questo sistema regola il tono basale, si attiva in condizioni di riposo e recupero da parte dell'organismo, svolgendo un ruolo di fondamentale importanza per le funzioni digestive, per riacquistare le riserve energetiche e per ripristinare le condizioni pressorie e cardiache.

Cervello, midollo spinale e sistema nervoso periferico sono i tre sistemi che regolano il perfetto funzionamento dell'organismo.

Sistema immunitario - Il sistema immunitario è costituito da una componente innata, da una acquisita in seguito all'esposizione ambientale a virus e batteri, e anche da esperienze emotive. È ampiamente dimostrato che la reattività immunitaria può essere inibita dallo stress, condizione che rende l'organismo più esposto alle infezioni e alla malattia.

Sistema endocrino - Il sistema neuroendocrino rappresenta il perno dei rapporti tra attivazione emozionale, mediata dal sistema limbico, e attivazione endocrina periferica.
Le due sezioni principali del sistema neuroendocrino sono situate nell'ipotalamo e nel midollo surrenale; il loro funzionamento, quando cresce la richiesta di prestazione, produce un aumento degli ormoni ipofisari e delle catecolamine circolanti nel sangue.
E in particolare, l'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-corticosurrene induce un aumento dei tassi plasmatici di corticosteroidi, con effetti a livello del metabolismo di proteine, lipidi e glucidi.

QUANDO L'ANSIA DIVENTA *una scomoda "armatura"*

DIETRO L'ETICHETTA "DISTURBO D'ANSIA" TROVANO POSTO NUMEROSE PATOLOGIE ACCOMUNATE DALLA PRESENZA DI UNO STATO DI PAURA E PREOCCUPAZIONE CHE SI MANIFESTA PER LA MAGGIOR PARTE DELLA GIORNATA, ASSOCIANDOSI A DISTURBI DI TIPO PSICOFISICO

L'ansia è un meccanismo innato che permette di affrontare un eventuale pericolo aumentando lo stato di vigilanza e favorendo una risposta biologica adeguata allo stimolo. La condizione ansiosa diviene patologica quando questo meccanismo di adattamento e protezione domina quasi ogni momento della giornata, generando una risposta inadeguata o irrealistica rispetto alle circostanze. Così, anziché favorire l'adattamento della persona all'ambiente, lo peggiora.

Sono state identificate le zone implicate nella modulazione dell'ansia: le più importanti sono il talamo, le aree corticali e l'amigdala, responsabile dell'acquisizione e dell'espressione della paura condizionata.

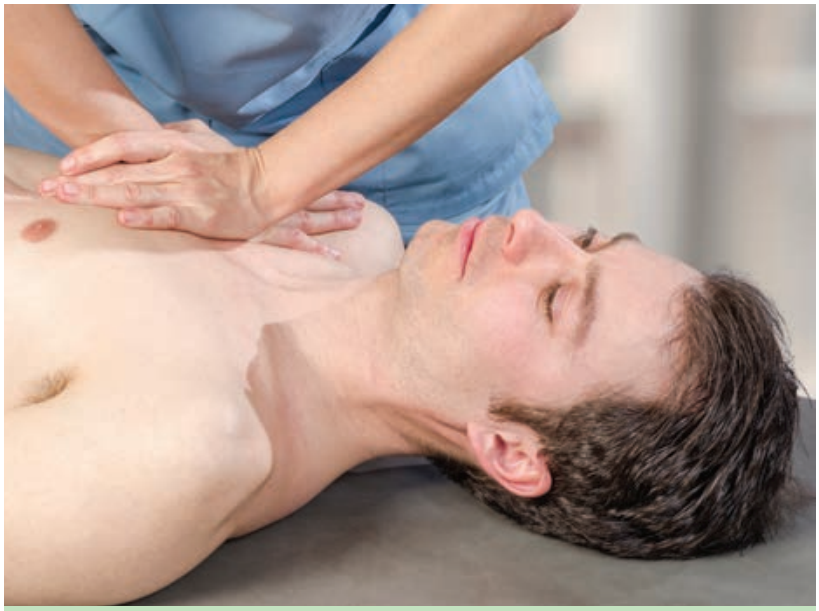
L'AIUTO CHE PUÒ DARTI L'OSTEOPATIA

Le manifestazioni cliniche del disturbo d'ansia (tachicardia, vertigini, cefalea e nausea) sono imputabili a un'anomala attivazione del sistema nervoso autonomo e a uno squilibrio dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. Recenti studi hanno dimostrato che le manipolazioni spinali possono aumentare i

livelli di endorfine e che nei soggetti sottoposti a trattamento osteopatico si è registrato un aumento significativo dei livelli di cannabinoidi endogeni con effetti analgesici e ansiolitici.
Il trattamento può migliorare il decorso clinico dei pazienti ansiosi, intervenendo sia sul meccanismo che altera lo stato fisiologico sia sui suoi effetti sistemici, trattando le disfunzioni somatiche associate all'ansia. L'obiettivo è riequilibrare le funzioni della componente ortosimpatica e simpatica e intervenire a livello periferico sulla funzionalità degli organi interessati dai singoli disturbi. Le aree che in genere vengono trattate sono:
• le articolazioni costo-somatiche: anteriormente all'articolazione tra le coste e le vertebre si collocano i gangli del sistema ortosimpatico;
• la cerniera OAE per regolare il tono parasimpatico;
• il diaframma: l'ansia è associata a una restrizione di mobilità diaframmatica a causa dell'alterazione della meccanica respiratoria.

TRATTAMENTI CONTRO LA TENSIONE

Una ricerca italiana pubblicata sul Journal of the American Osteopathic Association nel 2017, ha dimostrato che il trattamento manipolativo osteopatico avrebbe il potere di ridurre i parametri indicatori dello stress psicologico.
A 20 studenti universitari maschi tra i 20 e i 30 anni è stato registrato l'elettrocardiogramma in condizioni di riposo, dopo una sollecitazione stressante di 5 minuti, in cui venivano spinti a compiere calcoli matematici. Metà degli studenti è stata trattata osteopaticamente, l'altra metà ha ricevuto un trattamento fittizio. Il gruppo non trattato aveva battito cardiaco e livelli di cortisone più alti rispetto alla misurazione iniziale e mostrava una variazione di questi parametri anche il giorno successivo, a differenza del gruppo trattato. Sembrerebbe dunque che la manipolazione osteopatica sia stata in grado di bloccare l'attivazione biologica (neurovegetativa e ormonale) di stress.



L'APPROCCIO OSTEOPATICO

In osteopatia contro gli effetti dello stress si può usare l'approccio cranio-sacrale, con tecniche che stimolano lo scorrere del liquor o l'ipofisi; l'approccio strutturale, invece, riduce le restrizioni di movimento legate allo stress; l'approccio linfatico, invece, aiuta a drenare le scorie dei metaboliti acidi che si accumulano a causa della tensione; l'approccio fasciale, infine, favorisce l'elasticizzazione del tessuto fasciale connettivo, che riveste e mette in collegamento gran parte del nostro corpo, trasmettendo dolori e tensioni.

L'origine del dolore muscolare

STRINGERE I DENTI NEL SONNO

Il bruxismo è un disturbo spesso correlato a condizioni di stress. Si tratta dell'abitudine (spesso inconsapevole) di digrignare i denti, soprattutto durante il sonno, ed è considerata una parafunzione associata comunemente al disturbo d'ansia.
Oltre a consumare la superficie delle arcate dentali, questa patologia genera disfunzioni a livello dell'articolazione temporo-mandibolare, una delle più complesse del corpo umano, e comporta una serie di adattamenti sul piano prettamente muscolo-scheletrico ma anche su quello viscerale.
Una sua disfunzione, causata appunto dal bruxismo, può avere ripercussioni anche a distanza, proprio in virtù delle numerose relazioni che intercorrono tra l'articolazione stessa e gli altri sistemi.

DIMENTICA IL PROBLEMA DEL BRUXISMO

Questo disturbo comporta uno spasmo, spesso asimmetrico, della muscolatura masticatoria e comprime in modo eccessivo il disco articolare con tutto ciò che comporta in termini di degenerazione e malocclusione.
È stato stimato che la disfunzione temporo-mandibolare è una patologia prevalentemente femminile e rappresenta la causa più comune di dolore facciale dopo il mal di denti. Può essere causata da problematiche come artrite reumatoide, da traumi come un colpo di frusta e da processi degenerativi dell'articolazione, oltre che dall'abitudine di serrare e digrignare i denti.
Ecco alcune tra le manifestazioni cliniche più comuni.

- Senso di rigidità e affaticamento nell'aprire la bocca o durante la masticazione.
- Dolore localizzato a livello dell'articolazione.

- Click in apertura o chiusura della bocca (dislocazione del disco articolare).
- Cefalea mio-tensiva.
- Asimmetria del volto.
- Dolore all'orecchio a volte associato ad acufeni.
- Vertigini.

LE RIPERCUSSIONI SULLA POSTURA

Oltre ai sintomi elencati, ci sono anche una serie di adattamenti posturali riconducibili a questa disfunzione (così come è vero che la funzionalità dell'articolazione stessa può essere condizionata dalla postura) sia a livello della colonna vertebrale sia della sfera cranica. Per questo è importante valutare la presenza di disfunzioni a carico dell'osso temporale che ospita la fossetta glenoidea e tutto l'apparato dell'udito e dell'equilibrio.

Se il senso di angoscia e preoccupazione non ci lascia praticamente mai, può essere utile ricorrere all'aiuto di un esperto.

Digrignare i denti può avere un'origine fisica ma anche psicologica.

COSA PUÒ FARE L'OSTEOPATA

Il trattamento fa seguito a un'attenta osservazione della simmetria del volto, dei movimenti mandibolari e degli accomodamenti delle curve rachidee, per permettere l'intervento sulla componente muscolare (attraverso l'inibizione della muscolatura masticatoria), su quella legamentosa e sulle disfunzioni craniche correlate all'osso temporale. Le disfunzioni dell'articolazione temporo-mandibolare (ATM) dipendono da più fattori e vanno prese in carico da diversi professionisti. Anche il paziente però può contribuire a migliorare la situazione seguendo alcuni semplici consigli, come:

- massaggiare i muscoli che si trovano a livello dell'ATM;
- evitare di masticare frequentemente chewing-gum;
- utilizzare impacchi locali caldi quando si avverte una particolare tensione muscolare;
- praticare attività fisica.

QUANDO LA MANDIBOLA SOFFRE

Per correggere una disfunzione dell'ATM possono essere utilizzate:

- tecniche a energia muscolare in apertura e chiusura della mandibola;
- tecniche mio-fasciali ai trigger point muscolari;
- tecniche legamentose per favorire il recupero di una tensione fisiologica;
- tecniche cranio-sacrali per correggere le disfunzioni craniche associate al temporale.

SCIOGLI COSÌ LE TENSIONI *di mente e corpo*

TENDERE VOLONTARIAMENTE I MUSCOLI E POI RILASCIARLI IN MODO CONSAPEVOLE È UNA DELLE TECNICHE MIGLIORI, E PIÙ SEMPLICI, PER ASSICURARSI UN RELAX PSICOFISICO COMPLETO E PROFONDO

Quando siamo raggiunti da un'emozione sgradevole, come l'ansia, la preoccupazione o la paura, in noi si attiva automaticamente anche una risposta muscolare. In poche parole il corpo, anche se non glielo chiediamo in modo volontario, si attiva per predisporsi allo scontro con l'evento stressante e sopravvivere nel migliore dei modi. Questa connessione tra tensione psichica e fisica consente di agire sul piano muscolare, con un rilassamento profondo che si riverbera positivamente anche sullo stato d'animo. Così il sistema cardiocircolatorio induce uno stato di rilassamento generale corporeo che ha effetto anche sul sistema neurovegetativo, con un cambiamento dello stato d'animo, in direzione di una maggiore serenità. Imparare a rilassare la muscolatura aiuta anche a prevenire e a contenere gli stati di agitazione, di irrequietezza, a ridurre lo stress, ma anche a circoscrivere attacchi di ansia e di paura, con la possibilità di fermarli ai primi sintomi.
Esegui gli esercizi che ti proponiamo in ambiente tranquillo, abbassa le luci e accendi una musica rilassante. Tieni a portata di mano una coperta, che può servirti a rilassarti ancora meglio. Spegni il telefono, nessuno deve disturbarti.

IL RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO

Una delle tecniche migliori, che si può applicare anche da soli, è quella del rilassamento muscolare progressivo, che aiuta anche a migliorare la consapevolezza del proprio corpo e dei suoi punti di tensione tipici.
La tecnica si svolge in tre fasi: indurre la tensione muscolare, mantenerla per qualche secondo, infine rilassare la muscolatura prima attivata. È molto importante riuscire a concentrarsi sulla differenza fra il momento in cui il muscolo è contratto e quello in cui viene rilassato. Dopo qualche ripetizione e un po' di allenamento, si avvertirà un sentore di pesantezza, di calore e di formicolio, segno di un rilassamento profondo della muscolatura. Il rilassamento si espande poi fino al sistema nervoso, diffondendo un senso di calma e di pace, innescato dal contrasto tra il meccanismo di tensione e quello di distensione muscolare.

DUE MINUTI PER DISTENDERSI

Sdraiati su una superficie non troppo morbida, stendi le punte dei piedi in avanti contraendole per 3 secondi; poi lascia andare, rilassati e senti la differenza. Tira le dita dei piedi verso di te e mantieni la tensione per 3 secondi. Poi lascia andare e rilassati per 15 secondi. Devi seguire lo stesso procedimento poi per tutte le altre parti del corpo, nell'ordine prestabilito. Stringi i muscoli della gamba destra tenendo il piede a martello e sollevalo leggermente. Mantieni la massima tensione e poi rilascia. Ripeti con la sinistra. Contrai i glutei e il bacino, tieni la tensione pochi secondi e poi rilascia. Contrai i muscoli addominali, tirando in dentro il ventre, mantieni 3 secondi e rilascia. Stringi forte il pugno destro e poi rilascia. Ripeti con la mano sinistra. Contrai i muscoli del braccio destro piegando l'avambraccio e mantieni la tensione cercando di toccare la spalla con il polso. Poi stendi il braccio e rilascia il muscolo. Fai lo stesso con il sinistro. Fai lo stesso con le spalle, poi con la mascella: contrai i muscoli per 3 secondi, rilascia e senti la differenza. Tendi e rilassa anche fronte, parte interna delle guance e labbra.
A conclusione dell'intero esercizio rimani sdraiato ancora qualche minuto cercando di sentire il profondo rilassamento che ha pervaso tutto il corpo e continuando nello stesso tempo a respirare profondamente.

AIUTATI CON LE PALLINE ANTISTRESS

Possono essere utili per applicare questa tecnica anche le palline morbide anti-stress, fatte apposta per essere compresse fra le mani. Il gesto di stringere e rilasciare aiuta infatti a ridurre la tensione: la contrazione muscolare volontaria porta poi alla decontrazione, cioè al rilassamento.

Gli esercizi da fare da soli

RILASSA LA POSTURA E STAI SUBITO MEGLIO

Una cattiva postura alla scrivania può provocare un irrigidimento al collo e alle spalle, i cui muscoli restano sempre tesi e contratti. Ecco alcuni esercizi utili da eseguire alcune volte al giorno, per evitare che nel corpo si accumulino tensioni sgradevoli. Controlla di avere la muscolatura rilassata prima di cominciare gli esercizi (attenzione che la mandibola non sia serrata, ma rilassata; che le palpebre siano chiuse, ma non strette).

FAI SPAZIO AL RESPIRO

1. In piedi, schiena allineata ma rilassata; mani appoggiate sulle ginocchia, occhi chiusi.
2. Inspirando spingi leggermente in avanti il petto, inarca la schiena senza forzare e rivolgi un poco il viso verso l'alto.
3. Espirando torna in posizione iniziale ripiegando leggermente in avanti viso e busto. Ripeti il movimento alcune volte.

LASCIA LIBERA LA TESTA

1. Seduto su una sedia piega il busto in avanti fino a toccare le cosce col petto, e tenendo la schiena ben diritta.
2. Distendi le braccia dietro la schiena e intreccia le dita (palmi verso l'interno), e spingi leggermente verso l'alto e verso avanti per 2-3 volte.
3. Rilassati appoggiando le

La strategia da ufficio

SGRANCHISCI LA SCHIENA

Incrocia le dita dietro la nuca e inspirando distendi morbidamente la schiena poggiandola allo schienale, aprendo i gomiti e rivolgendo un poco il viso verso l'alto, lentamente. Nel compiere il movimento, "ascolta" la scapole che si avvicinano, la fronte e il petto che si liberano in una sensazione di leggerezza. Espirando torna alla tua posizione di partenza. Ripeti alcune volte.

spalle alle gambe, lasciando penzolare le braccia ai lati e la testa fra le ginocchia.
4. Risollevati lentamente, raddrizzando la colonna vertebrale salendo pian piano verso l'alto.

UN ARCO LUMINOSO, CHE DÀ TRANQUILLITÀ

Ecco un esercizio che, attraverso una visualizzazione, collega i punti chiave d'origine del sistema nervoso (tratto dal testo: Thomas Seebeck, L'automedicazione osteopatica, Lotus Press, 2015).

1. Sdraiati sul pavimento, su un tappetino da ginnastica, in posizione fetale, sul lato in cui ti trovi più comodo.
2. Esegui una decina di respirazioni consapevoli, facendo entrare l'aria dal naso e cercando di percepire il flusso che attraversa le vie aeree e arriva ai polmoni. Immagina che l'aria fluttui oltre il naso, dietro gli occhi; allo stesso tempo, tocca con il medio o con l'indice la punta estrema del coccige.
3. Fai scivolare il dito di qualche centimetro verso l'alto: incontrerai una piccola cavità dove si trova la porzione inferiore del sistema nervoso.
4. Immagina che il punto dietro gli occhi e quello accanto al coccige siano collegati da una corda luminosa, che forma una C e si distende leggermente durante l'inspirazione, illuminandosi ancora di più, e si flette un poco durante l'espirazione, perdendo luminosità. "Osserva" questo arco luminoso.
5. Mettiti supino e ascolta le sensazioni che l'esercizio ha risvegliato nel tuo corpo.

BILANCIA LA STRUTTURA PORTANTE E RITROVI SUBITO L'EQUILIBRIO

Ecco un esercizio utile prima e dopo una giornata particolarmente difficile, per promuovere l'armonia e l'equilibrio.
1. In piedi, con le gambe leggermente aperte, piedi paralleli alle spalle e ginocchia poco flesse. Esegui una decina di respirazioni consapevoli. Cerca di rettificare la zona lombare. La testa è leggera, come un palloncino, mentre la pressione sotto i piedi aumenta.
2. Sposta il peso sul piede destro, inspirando.
3. Espirando, torna in centro.
4. Inspirando, sposta il peso sul piede destro.
5. Ripeti alcune volte.

Seconda fase

1. Torna in posizione di partenza, chiudi gli occhi e respira consapevolmente.
2. Sposta l'attenzione verso la testa e focalizza un punto situato alla radice del naso, proprio tra le sopracciglia. Focalizzati su questo punto, per "sentirlo" e percepirne la presenza.
3. Continua a percepirlo, ma, al contempo, fai attenzione ai rumori che vengono dall'esterno.
4. Senza abbandonare la consapevolezza del punto al centro della fronte, prendi coscienza del tuo ombelico. "Sentine" la presenza più che puoi.
5. A questo punto immagina che i due punti siano collegati come da un raggio di luce dorata, luminoso.
6. Sposta la tua attenzione su questa linea immaginaria, cercando di fermarla qui.

Gli esercizi da fare da soli

ALLENTA LA TENSIONE CHE "MORDE" IL VISO

Le contratture della parte inferiore del volto, in prossimità dei muscoli della masticazione, si manifestano di solito durante giornate pesanti, in cui ci si sente sempre sulla difensiva e sempre pronti a scattare.
Dopo molte ore di lavoro o di stress, l'indolenzimento dei muscoli masticatori, con dolori e senso di malessere, è una condizione assai frequente, spesso di origine psicogena.
L'obiettivo di questi esercizi è rilassare la zona della bocca e della mandibola, dove si concentrano tante tensioni. Eseguirli tutti i giorni comodamente seduti su una sedia, alla mattina al risveglio e alla sera prima di dormire, può aiutare anche a ridurre il click articolare e rilasciare i muscoli responsabili dei movimenti mandibolari.

Prima fase
1. Seduto con la schiena allineata, ma rilassata, esegui qualche minuto di respirazione consapevole. Chiudi gli occhi.
2. Posiziona la punta della lingua sulla parte posteriore del palato (palato molle) e poi chiudere la bocca, tenendo i denti a contatto senza serrare il morso.
3. Mantieni per almeno un minuto prestando attenzione alla posizione della cervicale, che deve essere neutra.

Seconda fase
1. Appoggia il pugno chiuso sotto il mento e spingi con la mandibola verso il basso, come se la volessi aprire, mentre con il pugno, in pratica, impedisci il movimento. Mantieni la spinta costante per 5 secondi poi rilascia lentamente. Aspetta 5 secondi e ripeti l'esercizio per 5 volte.
2. Fai attenzione al pugno, che deve servire solo a opporsi al movimento di apertura e non deve spingere con forza verso l'alto. I denti non si devono mai serrare con troppa forza.
Ripeti questo esercizio tutti i giorni per rilassare il viso.

Il trucco dei cantanti

RILASSA LABBRA E MASCELLA

Chiudi le labbra senza serrare i denti e spingi la mandibola verso destra opponendo resistenza con un dito. Mantieni per 5 secondi quindi rilascia per altri 5 e ripeti almeno 5 volte di seguito dallo stesso lato; poi fare lo stesso a sinistra. Non spingere troppo con il dito, la mandibola non dovrebbe muoversi dalla posizione neutra. Inserisci un dito tra i denti e mantieni per 1 minuto questa posizione, tenendo la mandibola rilassata il più possibile. Ripeti con due e poi con tre dita. Se l'apertura della bocca è ridotta al punto da non poter posizionare tre dita, limitarsi a due.

RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Naturopatia

Corso Triennale di Formazione Anno Accademico 2018-2019

DATE D'INIZIO

MILANO	BOLOGNA, ROMA E TORINO	VERONA
12 gennaio 2019	19 gennaio 2019	26 gennaio 2019

FINR
FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPATI RIZA

SIMP
Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

ISB
Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in ambito educativo e assistenziale, in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri. Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. Il corso è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica e di fitness.

È composto da tre moduli indipendenti tra loro e di durata annuale cui si aggiunge un quarto anno facoltativo che prevede corsi di perfezionamento a scelta. La frequenza è obbligatoria nei fine settimana, il sabato e la domenica, per 9 weekend all'anno.

Per chi si iscrive entro il 31/01/2019

ABBONAMENTO OMAGGIO
(12 numeri)
a Salute Naturale + Alimentazione Naturale

Comunica il codice PROMO19 al momento dell'iscrizione

DIREZIONE DELLA SCUOLA

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

COSTI E PAGAMENTI

La quota annuale di partecipazione al Corso comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza è di € 2165, IVA inclusa.

Pagabile anche in 10 comode rate mensili da euro 216,50 a tasso zero

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Tel. 02/5820793 - 02/58207920 - Fax 02/58207979 - scuolanaturopatia.milano@riza.it - www.scuola-naturopatia.riza.it

Il nuovo libro di Raffaele Morelli

“La vita dopo i quarant’anni può riservarci doni sorprendenti. Basta cambiare il nostro atteggiamento mentale. Ecco le cose da sapere per ringiovanire.”

IN TUTTE LE LIBRERIE